

5月こども園献立予定表

竹原こども園



みんなでたのしくたべよう!



	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事	* 3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か果物があり、 昼食にごはんがあります。 * 午後のおやつは、変更になることがあります。 * 誕生会の日は、お弁当要りません。				1 えんそく 遠足	2
きゅうしよく 給食	* (未:)は、未満児の別献立です。  *  がついてる日は、スプーンも持参してください。					すばげてい ひじきスパゲティ きゅうりなます くだもの
ごご 午後 おやつ					すきむみるく スキムミルク おかし	
ぎょうじ 行事	4 みどりのひ	5 こどものひ	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7	8	9
きゅうしよく 給食				さかな たつた あ 魚の竜田揚げ み しろみざかな につ (未: 白身魚の煮付け) あししょうじる 相性汁 くだもの	ごもくあつや たまご 五目厚焼き卵 ひじきの まよねーずあ マヨネーズ和え くだもの	じゃがいもの に みそ煮 あさづ 浅漬け くだもの
ごご 午後 おやつ					すきむみるく スキムミルク げんまいふ れーくすなっく 玄米フレークスナック おかし	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	11	12	13	14	15 誕生会	16
きゅうしよく 給食	かれー カレーうどん じゃがいもの か あ 変わり和え くだもの	だいず ごもくに 大豆の五目煮 まかろにさらだ マカロニサラダ くだもの	きっか 菊花しゅうまい こまつな あ 小松菜のごま和え くだもの	ころっけ コロケ ほいるきゃべつ ポイルキャベツ とまと しる トマトみそ汁 くだもの	かぐや姫寿司  さかな かれーそーず 魚のカレーソース み しろみざかな につ (未: 白身魚の煮付け) あ ゆかり和え じる すまし汁 くだもの	ちゃんぽん こんぶ つくだに 昆布の佃煮 くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク こまつなむ ぼん 小松菜蒸しパン	ぎゅうにゅう 牛乳 あ ぼん 揚げパン	あんにんどうふ 杏仁豆腐	すきむみるく うめ スキムミルク 梅と わかめのおにぎり	よーぐると ヨーグルト	すきむみるく スキムミルク おかし

たべものにふくまれるはたらきをおぼえましょう

赤・黄・緑のグループの食べ物には子どもたちが成長するために大切な栄養がそれぞれ含まれています。
3色 レンジャーを覚えてバランスのよい食事を考えてみましょう♪

黄レンジャー
○からだをうごかす力や熱をつくるもとになります
○おぼえたりかんがえたりする頭の栄養になります



赤レンジャー

- 血や筋肉をつくるもとになります
- 骨や歯をじょうぶにしてくれます
- からだを大きくしてくれます

緑レンジャー

- 赤や黄色の食べ物のつたいをします
- 病気になりにくいからだをつくります
- おなかのそうじをしてくれます



よくかんで、あじわって食べましょう!

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事	18	19 <small>か</small> カレーの日	20	21	22	23 <small>うんどうかい</small> 運動会
きゅうしよく 給食	さかな <small>ふうみ</small> 魚のりんご風味 まりね マリネ <small>み しろみさかな にっ</small> (未：白身魚の煮付け) ぐだくさん <small>しる</small> 具沢山みそ汁 くだもの	ちきん <small>かれー</small> チキンカレー ふる <small>ーつよーぐる</small> と フルーツヨーグルト ゆ <small>まめ</small> 茹でそら豆 くだもの	わふう <small>ぼーくびーんず</small> 和風ポークビーンズ あ おかか和え くだもの	さかな <small>か さいきょうや</small> 魚の変わり西京焼き <small>み しろみさかな にっ</small> (未：白身魚の煮付け) きんぴらごぼう くだもの	とうふ <small>はんばーぐ</small> 豆腐ハンバーグ はる <small>さめさらだ</small> 春雨サラダ くだもの	
ご 午後 おやつ	ぎゅうにゅう 牛乳 おからと こ <small>あ けーき</small> ココアのケーキ	て <small>つく ぶりん</small> 手作りプリン	す <small>きむみるく</small> スキムミルク ちりめ ち <small>ーず</small> んチーズおにぎり	<small>ゼリー</small> にんじんゼリー	す <small>きむみるく</small> スキムミルク し <small>ゅがーとーすと</small> シュガートースト	
ぎょうじ 行事	25 <small>いちごうにんていきゅうぎょうび</small> 1号認定休業日	26 <small>くつきんぐ</small> クッキング	27	28	29	30
きゅうしよく 給食	れ <small>ばー いんどに</small> レバーのインド煮 あ <small>おな</small> 青菜のふりかけ くだもの	さ <small>かな まよねーずや</small> 魚のマヨネーズ焼き <small>み しろみさかな にっ</small> (未：白身魚の煮付け) ど <small>れっしんぐ</small> みそドレッシング さ <small>らだ</small> サラダ くだもの ゆ <small>まめ</small> 茹でそら豆	じゃ <small>が</small> いもの みる <small>くに</small> ミルク煮 ひろ <small>しまわんぱく</small> ち <small>れもん</small> りレモン くだもの	か <small>みかみ揚げ</small> りんごソースサラダ くだもの	さ <small>かな や</small> 魚のねぎみそ焼き <small>み しろみさかな にっ</small> (未：白身魚の煮付け) こ <small>んさい しる</small> 根菜みそ汁 くだもの	お <small>やこに</small> 親子煮 こ <small>まつな</small> 小松菜と び <small>ーんず さらだ</small> ビーンズのサラダ くだもの
ご 午後 おやつ	す <small>きむみるく</small> スキムミルク ほ <small>っとけーき</small> ホットケーキ	こ <small>ーんふれーくみるく</small> コーンフレークミルク	す <small>きむみるく</small> スキムミルク ま <small>よこーんとーすと</small> マヨコーントースト	か <small>るびすゼリー</small> カルピスゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 う <small>いんなーばい</small> ウインナーパイ	す <small>きむみるく</small> スキムミルク おかし



*3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量 (kcal)	
5月予定平均	428kcal	522kcal
目標量	400kcal	500kcal

こども園でも家庭でも、みんなでたのしく食べると、
いいことがいっぱいあります!

- ① みんなでおいしい顔をして食べると、すききらいも少なくなります。
- ② たのしい気持ちで食事をすると、消化吸収がよくなります。
- ③ 食事のマナーに、気をつけるようになります。
- ④ コミュニケーションの場となり、なかよくなれます。
- ⑤ 料理を作った人が、もっとおいしいものを作ろうという気持ちになります。

こども園では、1年を通して、食育活動をしています。年齢に合わせた調理体験栽培活動をする予定です。旬の食材を取り扱います。作ることや育てることの楽しさを感じたり、食に関する興味を高めたりしていきます。



料理名 りんごソースサラダ(4人分)

こども園の給食メニューを紹介します

食品名	分量 (g)	下処理	作り方
キャベツ	80 (2枚)	せんぎり	① キャベツ・きゅうり・にんじんを茹でるか蒸して、水で冷やして、水気を切る。 ② りんごをミキサーにかけるかすりおろす。 ③ ②・サラダ油・酢・砂糖・食塩を合わせてドレッシングを作る。 ④ ①・③・みかんを和える。
きゅうり	80 (1本)	輪切り	
にんじん	40 (1/4本)	せん切り	
みかん缶詰	40	シロップを切る	
りんご	40	皮をむく	
サラダ油	4 (小さじ1)		
酢	8 (小さじ1.5)		
砂糖	1.2 (小さじ1/2)		
食塩	0.8		