

5月予定献立表

R5年度5月 永山太陽認定こども園・アフタースクールケアグリーンフィールド

日	曜日	全 児 童			日	曜日	全 児 童		
		昼食	3時おやつ	3歳未満児			昼食	3時おやつ	3歳未満児
1	月	ごはん おかかあえ	芋と鶏肉のからめ煮 みそ汁(豆腐・にら) くだもの	牛乳 きなこトースト	18	木	ごはん 磯香あえ	かみなり豆腐 みそ汁(もやし・油揚げ) くだもの	牛乳 ボンデケーキ
2	火	こどもの日 かぶと春巻き	こいのぼりオムライス ナゲット 野菜スープ ブロッコリー くだもの	牛乳 こいのぼりクッキー	19	金	ごはん きんぴらごぼう	さばの香味焼き みそ汁(かぶ・にんじん) くだもの	牛乳 さつま芋スコーン
6	土	けんちんうどん 酢のもの	くだもの	牛乳 お菓子	20	土	塩やきそば チーズ	チンゲン菜のスープ くだもの	牛乳 お菓子
8	月	ごはん なめたけあえ	豚肉の柳川風 みそ汁(じゃがいも・こねぎ) くだもの	牛乳 あずき蒸しパン	22	月	ごはん 炒り卵あえ	たらのカレー焼き みそ汁(じゃがいも・なめこ) くだもの	牛乳 コーンおやき
9	火	バターロール マカロニサラダ	鮭のクラッカー揚げ 小松菜スープ くだもの	牛乳 かつおとごまおにぎり	23	火	バターロール フレンチサラダ	ハンバーグ 青菜スープ くだもの	牛乳 ココアクッキー
10	水	ごはん 胡瓜とかかの酢のもの	ぎせい豆腐 みそ汁(白菜・ほうれん草) くだもの	牛乳 じゃがいものちぢみ	24	水	ごはん おかかあえ	ほっけの照り焼き みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) くだもの	牛乳 大学芋
11	木	ごはん 大根サラダ	鶏肉のトマト煮 コンソメスープ くだもの	牛乳 ドックサンド	25	木	ごはん アスパラソテー	豆腐入りナゲット みそ汁(大根・きぬさや) くだもの	牛乳 ソーメン汁
12	金	ごはん 納豆あえ	ほっけのごまみそ焼き かき玉汁 くだもの	牛乳 ホットケーキ	26	金	ごはん しらすあえ	豚肉のショウガ焼き みそ汁(豆腐・小松菜) くだもの	牛乳 揚げパン
13	土	みそ野菜ラーメン 枝豆	くだもの	牛乳 お菓子	27	土	和風スパゲティ 枝豆	ほうれん草スープ くだもの	牛乳 お菓子
15	月	ごはん ごまあえ	おとしあげ みそ汁(豆腐・ふのり) くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	29	月	ごはん 五目炒り煮	鮭の塩焼き みそ汁(なめこ・油あげ) くだもの	牛乳 おからマフィン
16	火	食パン スパゲティ添え	たらのコーンフレーク焼き コーンスープ くだもの	お茶 チャーハン風おにぎり	30	火	食パン キャベツのサラダ	チーズオムレツ 野菜スープ くだもの	お茶 梅おにぎり
17	水	カレーライス ブロッコリーのごまあかあえ	白菜スープ くだもの	牛乳 マーブルケーキ	31	水	誕生会 ぶたどん	すりみ団子入りみそ汁 コロコロサラダ くだもの	牛乳 ロールケーキ



給食だより

新年度が始まり一か月が経ちました。新しい環境には慣れてきたでしょうか。給食では、少し苦手な食材の日もあると思います。様々な食材を使い、必要な栄養素のバランスを考えているからです。毎日、楽しい雰囲気の中で給食を食べることにより、味覚の幅が広がり、好きなものや食べたいものが増えていくことを願っています。



「いただきます」と「ごちそうさま」は命のある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、忘れずに、あいさつをしましょう。

食事のときの正しい姿勢

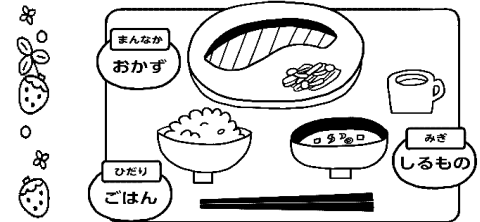
食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。
 * 背すじをまっすぐ伸ばす。
 * テーブルにひじをつけない。
 * お茶碗やお椀は手に持つ。
 * 両足を床につける。



おはしやおわんのもちかた



和食の配膳



基本の配膳は、主食のご飯を左、汁物を右に置きます。こども園では、主食を中心にいろいろな料理を交互に食べる「三角食べ」を意識しています。ご家庭でも食事をする際にはぜひ、意識してみてくださいね。

* 行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

* 13日のアフタースクールケアグリーンフィールドのおやつは、誕生会おやつです。