



5月 給食だより



令和6年 5月
よろこび保育園給食室

5月のテーマ 給食の約束

【食育目標】

- 食前は、よく手を洗う
- 食前食後のあいさつをする

5月に入り、さわやかな季節になりました。新年度が始まり1か月が過ぎ、少しずつ新しい環境に慣れつつあると思います。給食の様子を見に行くと、スプーンやお箸を頑張って使って食べている子や、苦手な食べ物にも少しずつチャレンジしている子ども達の姿が見られました。ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。4月の頑張りが疲れになって出やすい時期でもあるのでしっかりお家でも食事を摂り栄養をつけましょう。

保育園のおやつって？どんなもの？

あまり甘くない素材を生かしたもの。→おにぎり、焼き芋
 咀嚼の発達を意識したおやつ。→野菜チップス、せんべい
 野菜や、果物を使用したおやつ。→蒸しパン、マフィン
 腹持ちのいいおやつ →おにぎり、麺類、じゃが芋系
 カルシウムや鉄分など栄養が補えるおやつ。→牛乳もち、チーズまんじゅう



子どもにとっておやつは、栄養を補うための「補食」の役割を果たします。

「食前は、よく手を洗う」～園や家庭での食育活動のわらい

「手洗い」は、感染症や食中毒の予防の基本！
 せっけんをつけて、手のひら・手の甲・指と指の間・爪先・手首もしっかり洗いましょう。

《3歳未満児》

いろいろな食べ物を見る・触る・噛んで味わう経験を積み重ねる大切な時期です。

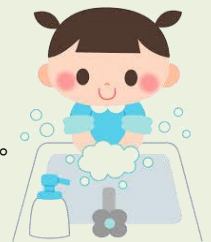
手を使って（手づかみ等）食事をするので清潔な手で食べさせましょう。

食事の前後や汚れた時は顔や手をふき、「きれいになって気持ちがいいね」など、清潔になった心地よさを感じる声かけをしましょう。

《3歳以上児》

うがいや手洗い等、身の回りを清潔にすることが自分の健康を守ります。

手を清潔にして食事をするのが、安全に食べるために必要なことであることを理解し、自分でできるように促していきましょう。



今月のレシピ



チーズまんじゅう

材料 8個分

*ホットケーキミックス粉 160g

*バター 30g

*砂糖 16g

*卵 1/2個 *クリームチーズ 40g

作り方

- ①ボールにバターと砂糖を混ぜ白っぽくなるまで混ぜる。
- ②溶き卵を混ぜる。
- ③ホットケーキミックス粉を混ぜ、ひとまとまりにする。
- ④生地を8等分にし、チーズを包みます。
- ⑤オーブンで180℃の15分焼き上げます。

🍎🍌🍇🍓🍌🍇🍓 5月の献立表 🍎🍌🍇🍓🍌🍇🍓

令和6年 よろこび保育園

日	曜	未満児朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料
1	水	牛乳 フルーツ	チンジャオロース こぶぎ芋 みそ汁	牛乳 パンせんべい	牛肉 ビーマン 竹の子 パプリカ ごま油 じゃが芋 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 えのき 油揚げ ねぎ みそ 食パン マヨドレ 粉チーズ
2	木	牛乳 ウエハース	オランダ揚げ ごま和え お豆のスープ	牛乳 こいのぼりクレープ	すり身 ごぼう 人参 ビーマン 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 もやし ごま ベーコン 大豆キャベツ じゃが芋 トマト クレープ キウイいちご
3	金	憲法記念日			
4	土	みどりの日			
6	月	振替休日			
7	火	牛乳 せんべい	コーンシチュー じゃこ和え フルーツ	牛乳 ココアドーナツ	鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン マッシュルーム シチュールウ キャベツ きゅうり ちりめん わかめ オレンジ ミックス粉 ココア
8	水	牛乳 クラッカー	焼きビーフン わかめスープ フルーツ	牛乳 スイートポテト	ビーフン 豚肉 人参 椎茸 きくらげ ねぎ 竹の子 かまぼこ わかめ えのき 玉ねぎ 小ねぎ ごま油 パナナ さつま芋 バター 生クリーム
9	木	牛乳 ビスケット	魚の南蛮漬け ふりかけ さつま汁 フルーツ	牛乳 新ごぼうのピラフ	鮭 玉ねぎ 人参 ビーマン 鶏肉 大根 しめじ 豆腐 ねぎ みそ りんご ふりかけ 鶏ミンチ ごぼう バター パセリ
10	金	牛乳 せんべい	鶏肉のもろみ焼き ひじきサラダ すまし汁	牛乳 いちごのクリームパイ	鶏肉 もろみ ひじき キャベツ きゅうり 人参 チーズ 玉ねぎ えのき わかめ かまぼこ 小ねぎ バイシット 生クリーム いちご
11	土	牛乳 チーズ	カレーチャーハン 焼売 中華スープ	牛乳 おかし	豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ カレー粉 焼売 チンゲン菜 もやし おかし
13	月	牛乳 ウエハース	😊 中華丼 和風和え フルーツ	牛乳 水ようかん	豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ 竹の子 もやし かまぼこ ごま油 キャベツ きゅうり ごま かつお節 オレンジ こしあん
14	火	牛乳 クラッカー	魚のポテト焼き ピクルス みそ汁	牛乳 レーズン蒸しパン	カレイ じゃが芋 マヨドレ 牛乳 大根 人参 きゅうり わかめ 玉ねぎ えのき 油揚げ ねぎ みそ ミックス粉 レーズン
15	水	牛乳 ビスケット	タンドリーチキン 温野菜サラダ スーミータン	牛乳 大根もち	鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 にんにく フロッコリー カリフラワー じゃが芋 コーン 人参 ベーコン チンゲン菜 卵 大根
16	木	牛乳 せんべい	豚肉のみそ炒め すまし汁 フルーツ	牛乳 マーブルケーキ	豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 みそ 豆腐 ほうれん草 しめじ かまぼこ パナナ ミックス粉 卵 バター ココア 牛乳
17	金	牛乳 フルーツ	キャベツ入りハンバーグ 海そうサラダ そら豆のポターージュ	牛乳 セサミクッキー	合ミンチ 玉ねぎ キャベツ 卵 パン粉 ケチャップ 海藻サラダ もやし きゅうり人参 コーンごま油 枝豆 そら豆 じゃが芋 牛乳 バター
18	土	牛乳 クラッカー	五目うどん おかか和え フルーツ	牛乳 おかし	鶏肉 うどん麺 大根 ごぼう 椎茸 小ねぎ わかめ キャベツ 小松菜 人参 かつお節 オレンジ おかし
20	月	牛乳 ビスケット	ポークカレー コールスローサラダ フルーツ	牛乳 からいも揚げ饅頭	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 なす カレールウ コーン キャベツ きゅうり マヨネーズ りんご さつま芋 黒砂糖
21	火	牛乳 チーズ	魚のみそ煮 一口ゼリー 温野菜 けんちん汁	牛乳 フルーツサンド	さば みそ アスパラガス トマト 鶏肉 大根 人参 ごぼう 里芋 椎茸ねぎごま油 一口ゼリー ロールパン 生クリーム バイン缶 みかん缶
22	水	牛乳 せんべい	豚肉の中華炒め みそ汁 フルーツ	牛乳 ボンデケージョ	豚肉 玉ねぎ ビーマン 人参 竹の子 かぼちゃ えのき 油揚げ みそ ねぎ パナナ じゃが芋 チーズ 牛乳
23	木	牛乳 ウエハース	鶏レバーオーロラ和え ツナサラダ ミルクスープ	牛乳 ゆかりチーズおにぎり	鶏レバー 鶏肉 みそ ケチャップ ツナ キャベツ きゅうり マヨドレ ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ゆかり ごま チーズ
24	金	牛乳 クラッカー	麻婆春雨 中華スープ フルーツ	牛乳 メロンパン風スコーン	合ミンチ 春雨 玉ねぎ 人参 大豆 白ネギ みそ ベーコン チンゲン菜 しめじ きくらげ たら オレンジ ミックス粉 バター 牛乳
25	土	牛乳 せんべい	かしわごはん あじフライ みそ汁	牛乳 おかし	鶏肉 人参 ごぼう 椎茸 油揚げ 枝豆 アジフライ 玉ねぎ しめじ わかめ じゃが芋 みそ おかし
27	月	牛乳 ビスケット	😊 豚丼 しょうゆフレンチサラダ フルーツ	牛乳 りんごゼリー せんべい	豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ 系こんにゃく キャベツ きゅうり コーン レモン汁 パナナ リンゴジュース せんべい
28	火	牛乳 ウエハース	干草焼き キャベツとわかめのごまだれ すまし汁	牛乳 ウインナードック	卵 鶏ミンチ玉ねぎ 人参 きくらげ いんげんもやし わかめ きゅうり ちりめん ごま油 ごま 豆腐 わかめ 小ねぎ かまぼこ ウインナー
29	水	牛乳 クラッカー	😊 ひじき煮 一口ゼリー きびなごフライ みそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	ひじき 人参 椎茸 油揚げ いんげん 鶏肉 きびなごフライ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ えのき みそ 一口ゼリー マカロニ きな粉
30	木	牛乳 チーズ	ミートスパゲティ スープ ジュース オニオンリング フロッコリーサラダ	牛乳 ケーキ	スパゲッティ麺 合ミンチ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム なす ケチャップほうれん草 しめじ ベーコン パセリ フロッコリー きゅうり
31	金	牛乳 せんべい	豚肉の生姜焼き ビーフンスープ フルーツ	牛乳 フレンチトースト	豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが ベーコン ビーフン チンゲン菜 パセリ オレンジ パケット 卵 牛乳 マーガリン

★30日(木)はお誕生日会のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごはんはいりません★

☆ 8日(水)は麺の日です。以上児さんはごはんはいりません☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★

😊なかよし給食(アレルギーのお友達も一緒に食べられる給食)の日です