

5月の献立表

R4.5.1

津守あすなろこども園



月	火	水	木	金	土
2 弁当日 	3 	4 	5 立夏 	6 豚肉のマ・ムード 焼 キャベツのソテー ひじきの炒め煮 オレンジ	7 ちゃんぽん ゆで卵 バナナ
菓子	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	チーズ・菓子	菓子
9 レバーの甘辛煮 スパゲティーサラダ トマト	10 すごもり卵 小松菜とえのきの 和え物 バナナ	11 たけのこと豚肉の 味噌炒め 胡瓜とわかめの 酢の物 パイン	12 魚の香草パン粉焼 野菜の納豆和え スナップエンドウの ソテー	13 チリコンカン 春キャベツの 和え物 オレンジ	14 かしわご飯 味噌汁 バナナ
よもぎ団子	ビックリごまおこし	グリーンピースおにぎり	南瓜マフィン	カステラ	菓子
16 牛肉の オムライス炒め ドレッシングサラダ パイン	17 魚のソース煮 野菜の塩昆布和え 粉吹芋 トマト	18 カルシウム卵焼 セロリとごぼうの キンピラ 南瓜のオープン焼	19 食育の日 魚のアラビアータ クブーイリチー 人参の甘煮	20 凍り豆腐の卵とし 竹輪とキャベツの カレー炒め オレンジ	21 小満 ミックスサンド 南瓜スープ バナナ
お豆腐マフィン	ビーフン	竹輪の磯部揚げ	黒ゴマスコーン	プリン・菓子	菓子
23 お好み焼風卵焼 切干大根のサラダ かえり炒め	24 新じゃがぐん カレー トマトと胡瓜の スタミナ漬	25 魚のきのこソースかけ 厚揚げと こんにゃくの煮物 オレンジ	26 油淋鶏 南瓜の甘煮 パイン	27 にら豚 煮昆布 ししゃも	28 ハヤシライス ゆで卵 バナナ
因尾茶まんじゅう	シリアルクッキー	ウイナーロール	ひじきおにぎり	シュークリーム	スイートポテト
30 豆腐の五目炒め 人参のしりしり風 メロン	31 魚のホイル蒸し 野菜のカミカミ和え 煮豆	今月の幸せ人参 たけのこ、グリーンピースの皮むき、スナップエンドウの筋とりなどをひまわり組、ゆり組、すみれ組がお手伝いしてくれてとても助かっています！ みんなで旬の食材を頂きます♪ 			
カルシウムトースト	豆乳もち				

毎月19日は食育の日です

毎月19日を食育の日とすることで、継続的な食育活動と呼び掛けています。朝ごはんを毎日食べる、家族揃って食事をする、食べ物を無駄にしないといったことも食育への取り組みの一環です。こども園では、季節の食材を使った新メニューや子どもたちに人気のメニューなどを紹介しています。テラスに展示してある給食のサンプルケース横にレシピがありますので是非ご利用ください。

今月の食育の日は、鉄分、カルシウム豊富なゴマをたっぷり使った「黒ゴマスコーン」を作ります。

そして、5月は新茶の季節。23日には大分県佐伯市特産「因尾茶」を使った「因尾茶まんじゅう」を作ります。お楽しみに♪



おべんとうの日

子どもたちは毎月1回の弁当日をととても楽しみにしています。お弁当は一日の食事の3分の1の量を目安に、主食(ご飯・パン)：主菜(卵・肉・魚)：副菜(野菜類)＝3：2：1の割合で詰めましょう。

これからの季節、料理法や保存状態も大切です。

<詰めるポイント>

- 炊き立てのご飯は少し冷まして詰める
- 形の崩れやすいものはカップに入れる
- 汁気はしっかり切る



♥印が魔法のきらきらふりかけの日です