

5 月給食だより

認可保育園えみの森 R8 年 4 月 30 日

5 月のメニュー



新緑がきれいな季節です。

外は、緑のきれいな気持ちの良い季節になりました。外で沢山遊んでお腹を空かせて、ゆったりとした雰囲気の中で気持ちを穏やかにして食事ができるようにしていきたいと思います。

進級して一か月が過ぎ、新しい環境に慣れるために疲れの出る頃でもあると思います。



疲れているときは、夜は早めに就寝し、休日のお出かけも短めにするなど気を付けてあげましょう。

夏野菜の植え付け

きゅうり、なす、トマトなど、今年も夏野菜の苗を畑に植える予定です。植え付けた後は、子供たちが水やりをしたりしてお世話をしながら、実がなった時は収穫して給食でも食べたいと思っています。自分たちで育てて収穫した野菜は、クッキングもして食べることができるので、五感を使っていろいろな体験しながら、一つでも食べることができるものが増えるといいなと思っています。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
未満児追加食品					1 いちご	2
昼食	☆今月は、8日にお米を集めたいと思います。一人8合です。よろしくお願いします。				中華おこわ さんまのカレー焼き 若竹汁	味噌うどん 果物
午後おやつ					ジャムサンド・牛乳	せんべい
未満児追加食品	4	5	6	7 チーズ	8 粉吹き芋	9
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	ドライカレー フルーツヨーグルト	鯖の味噌煮 中華サラダ 具だくさん汁	肉わかめうどん 果物
午後おやつ				ビスコ	バナナ	せんべい
未満児追加食品	11 鮭フレーク	12 バナナ	13 お弁当給食	14 ササミソテー	15 チーズ	16
昼食	肉豆腐 胡麻和え すまし汁	ミネラルふりかけ 松風焼 三色ソテー わかめの味噌汁	たけのこ飯 鶏の照り焼き 野菜の煮物 ブロッコリー	鮭のマヨネーズ焼き 大豆の五目煮 じゃが芋の味噌汁	かぼちゃカレー みかんサラダ	にゅう麺 果物
午後おやつ	五平餅	パンケーキ・牛乳	ふかし芋	ヨーグルト	せんべい	ビスケット
未満児追加食品	18 納豆	19 いちご	20 ブロッコリー	21 鶏そぼろ	22 みかん缶	23
昼食	鶏の味噌焼き アスパラサラダ 具だくさん汁	ミネラルふりかけ スパゲティ・サラダ キャベツのスープ	マーボー豆腐 ナムル 春雨スープ	赤魚の煮付け ひじきの煮物 豚汁	すき焼き風煮 粉吹き芋 根菜味噌汁	ミートソース パグティ 果物
午後おやつ	ココア蒸しパン	ビスコ	おにぎり	ピザトースト・牛乳	ヨーグルト	せんべい
未満児追加食品	25 トマト	26 チーズ	27 鮭フレーク	28 芋の甘煮	29 鶏そぼろ	30
昼食	スタミナピラフ マカロニサラダ 野菜スープ (輝くん誕生会)	ミネラルふりかけ 唐揚げ 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	煮込みハンバーグ 人参しらすソテー 青菜のすまし汁	鶏のサッパリ煮 洋風きんぴら きのこの味噌汁	鮭のケチャップ煮 ポテトサラダ 青菜の味噌汁	五目うどん 果物
午後おやつ	ゼリー	せんべい・牛乳	バナナ	おにぎり	ヨーグルト	クッキー

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。※おやつは、手作りヨーグルトです。
※午前のおやつとして、毎日ミルクが付きまます。

5月の目標「正しいマナーを知ろう」

みんな「気持ちよく、楽しく」食べるために、どんなお約束があるかな？

- 食べる前には、手をきれいに洗いましょう。
- 食事のあいさつをしましょう。
食べる前は、「いただきます。」食べ終わったら、「ごちそうさま。」
- 食器を並べましょう。
ご飯のお茶碗は、**左**。汁物のお椀は、**右**に並べます。
- 姿勢をよくして食べましょう。
ひじはつかないで食べましょう。足は床につけて、背中を丸くしないで食べることができるといいですね。

給食の時間も、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつができていなかったり、ひじをついてたべていたり、気になる時があります。そんなときは、気をつけるように声をかけています。



お家でも、みんなで気をつけて見てあげて下さい。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



た豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った

じゃこレタス焼きめし



小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、

わかめサラダうどん



パッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③冷凍うどんを

厚揚げみそキャベツ丼



キャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。

- ①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切った

【4/4日 家族参観日】



今年度最初の参観日。おうちの人と一緒にご飯を食べて楽しそうですね。手づくりヨーグルトの味はどうだったかな？

【4/13日 お外で給食】



4月というのに暖かな日が多く、お天気に誘われてお外で食事をしました。外は開放感がありとてもいい気分です。食欲も倍増ですよ。

【つくしを摘んでクッキング】



園庭でつくしを摘んで、つくだ煮を作ったそら組さん！袴を取ったり、茹でてあく抜きをしたり、砂糖とお醤油で味付けて完成。あまりのおいしさに、数日つくだ煮作りが続きました。お家でも作ったお友達がいたほど気に入ったようです。とてもいい体験が出来ました😊

