

5月

給食だより

豊里幼稚園

令和7年5月1日

青葉が輝き、外遊びが心地よい季節です。入園・進級から1カ月が経ち、泣いていた子も少しづつ笑顔がみられ、園の給食やおやつにも慣れて、お友達と一緒に給食を楽しく食べられるようになってきました。苦手な食材や初めて食べるメニューもあり、戸惑う姿もみられますが、様子をみながら個人個人の量などを調整し、おいしく食べられたという満足感も大切にしたいです。「がんばって残さず食べる」というよりは「好きなもの、食べたいものを増やしていく」と考え、まずは楽しい雰囲気の中食事をしてもらいたいと思います。

5月は長い連休があります。連休明けには疲れがでてくることもあります。ゆったりと給食を楽しめるように、子供たちの食べやすいメニューを増やしています。えんどうや、だけのことなど季節の旬の野菜も取り入れています。

今月のねらい

- *早寝・早起き・朝ごはん。
- *生活リズムを整えよう
- *旬の食材を味わおう。



今月の行事食

2日(金) 子供の日行事

23日(金) お誕生日会

園児はごはんはいりません。

お箸・コップを忘れずに。

レシピ

ツナと豆腐の落とし揚げ

(材料 4人分)
木綿豆腐 140g
ツナ 40g
玉葱 50g
人参 20g
薄力粉 50g
卵 1/2個
コンソメ 0.5g
しょうゆ 4g
塩 0.5g

- ① 豆腐はザルにあげてキッチンペーパー等を使用し、しっかりと水をきる。
- ② 玉葱、人参は千切りにする。
- ③ ボールに豆腐、卵をよく混ぜる。
- ④ ③に野菜、ツナ、薄力粉、調味料をいれて混ぜる。
- ⑤ 油を熱し、④をスプーンで落とし、両面がきつね色になったら、できあがり。

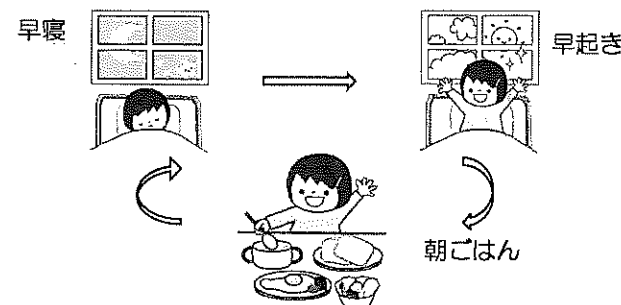
ツナと豆腐の簡単な揚げ物です。お豆腐なのであっさりとした口あたりにツナのうまみがプラスされておいしさアップ!豆腐はしっかりとめに水切りをしましょう。

朝ごはんでは生活リズムを整えましょう

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣をつけておきたいですね。

おなかをすかして朝ごはんをおいしく食べるためには以下のことを心がけてみてください。

- 太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- 水分をとって、胃腸の動きを促す。
- 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる時間をつくる。
- 前日の夕食の時間が遅くならないようにする。
- 甘いものの食べすぎには気をつける。



給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	さくら・もも
1	木	鰹のトマトソース スパゲティ・サラダ 白菜のコンソメスープ オレンジ	あじ(白身) 玉葱 ケチャップ トマトピューレ /スパゲティ 卵 胡瓜 人参 マヨネーズ/白菜 玉葱 ベーコン コンソメ/オレンジ	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 マーブルケーキ
2	金	♥子供の日行事♥	ちりめんご飯 若竹汁 こいのぼりバーグ グリーンサラダ オレンジ	牛乳 子供の日 デザート こいのぼりクッキー	牛乳 子供の日 デザート
3日~6日までお休み					
7	水	ツナと豆腐の落とし揚げ すまし汁 キャベツのカレーマヨ オレンジ	ツナ 人参 玉葱 小麦粉 卵 豆腐/玉葱 人参 えのき 葱 /キャベツ 人参 カレー粉 マヨネーズ/ オレンジ	牛乳 ヨーグルト ケーキ	牛乳 ヨーグルト ケーキ
8	木	鰹のサクサク焼き ジャーマンポテト 卵スープ パナナ	鰹 マヨドレッシング パン粉 /パセリ/じゃがいも 玉葱 ベーコン いんげん/卵 玉葱 人参 青梗菜/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
9	金	和風ミートローフ みそ汁 錦和え オレンジ	豚ミンチ 玉葱 豆腐 パン粉 卵 人参 ひじき /大根 揚げ 小松菜 みそ/ほうれん草 人参 卵 マロニー/オレンジ	こぎつねおにぎり	こぎつねおにぎり
10	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
12	月	かき揚げうどん パナナ みそポテト ごま酢和え	うどん 玉葱 人参 ちくわ さつまいも 葱 小麦粉/ブロッコリー 胡瓜 ごま/じゃがいも みそ/パナナ	牛乳 カルピス蒸しパン	牛乳 カルピス蒸しパン
13	火	タンドリーチキン みそ汁 おかか和え オレンジ	鶏肉 カレー粉 ヨーグルト 玉葱/さつまいも 玉葱 わかめ 葱 みそ /キャベツ 人参 ほうれん草 かつお節/オレンジ	牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン
14	水	和風麻婆豆腐 ワンタンスープ 南瓜煮 パナナ	豚ミンチ 豆腐 椎茸 人参 みそ 葱 生姜 にんにく/ワンタン 玉葱 人参 葱/南瓜/パナナ	牛乳 人参ケーキ	牛乳 人参ケーキ
15	木	豚肉の生姜焼き 大根サラダ 豆乳みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 椎茸/大根 しらす 胡瓜 ごま油 /南瓜 玉葱 小松菜 豆乳 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
16	金	鮭のみそマヨ焼き もやしのナムル キャベツのスープ オレンジ	鮭(白身) マヨネーズ みそ ごま/もやし 人参 揚げ ほうれんそう ごま油/キャベツ 玉葱 コーン 人参 鶏がらスープ/オレンジ	牛乳 お菓子 じゃこ	牛乳 ごまおにぎり
17	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
19	月	カレーシチュー コールスローサラダ 卵焼き オレンジ	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー カレールウ/キャベツ 胡瓜 コーン ドレッシング/卵 玉葱 ツナ 人参/オレンジ	牛乳 きなこラスク	牛乳 きなこラスク
20	火	鰹の葱ソース 大豆のひじき煮 豚汁 パナナ	鰹(白身) 葱 小麦粉 油/ひじき 人参 いんげん ちくわ 大豆水煮 /豚肉 大根 人参 ねぎ 葱 みそ/パナナ	牛乳 五平もち	牛乳 五平もち
21	水	ミートボールのケチャップ煮 昆布和え すまし汁 オレンジ	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 パン粉 片栗粉 ケチャップ ソース/わかめ 胡瓜 人参 塩昆布/豆腐 人参 ほうれん草/オレンジ	牛乳 南瓜ドーナツ	牛乳 南瓜ドーナツ
22	木	塩焼きそば チーズサラダ みそ汁 パナナ	豚肉 もやし たら 玉葱 人参 焼きそば麺 にんにく/キャベツ 胡瓜 人参 チーズ/豆腐 葱 玉葱 小松菜 みそ/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
23	金	中華風肉じゃが 春雨サラダ みそ汁 パナナ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 白滝 いんげん オイスター/春雨 人参 胡瓜 かにかま/豆腐 玉葱 小松菜 みそ/パナナ	牛乳 お菓子 昆布	牛乳 お菓子
24	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
26	月	ブルコギ風ハンバーグ みそ汁 切干のサラダ オレンジ	豚ミンチ 豆腐 玉葱 たら パン粉 ごま油/切干 人参 胡瓜 ハム /玉葱 厚揚げ 葱 みそ /オレンジ	牛乳 ごまスキムサブレ	牛乳 ごまスキムサブレ
27	火	マカロニとアスパラのグラタン ごまネーズサラダ パナナ 豆腐のスープ	マカロニ 玉葱 人参 豚ミンチ アスパラ 薄力粉 牛乳 粉チーズ パン粉/キャベツ 胡瓜 ごま マヨネーズ /豆腐 玉葱 青梗菜 鶏ガラ/パナナ	えんどうご飯	えんどうご飯
28	水	チキンピカタ 胡瓜のあっさりサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 小麦粉 卵 ケチャップ/胡瓜 えのき 人参 ごま ごま油 /南瓜 豆腐 玉葱 揚げ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 ハムチーズ ボンデケーキ	牛乳 ハムチーズ ボンデケーキ
29	木	鰹のスタミナ揚げ 納豆和え すまし汁 オレンジ	鰹(白身) 生姜 にんにく 片栗粉/ひきわり納豆 ほうれん草 人参 キャベツ/大根 人参 豆腐 葱/オレンジ	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ
30	金	♪お誕生日会♪	えびピラフ 鶏肉のクラッカー焼き ブロッコリー塩ナムル コンソメスープ ゼリー (パナナ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
31	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。

都合により、献立を変更することがあります。