

5月

# 給食だより

豊里幼稚園

令和3年5月1日

新緑が鮮やかな季節になりました。入園し、1カ月がたち、泣いていた子も少しず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。

さて、5月の献立では、子供たちの食べやすいメニューを増やし、えんどうや空豆、だけのこなど季節の旬の野菜も取り入れています。旬の野菜に興味をもって食べてもらえるように子供たちに紹介していきたいと計画しています。

### 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

- 6日(木) 子供の日行事
- 21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。

**5月5日は“端午の節句”**

5月5日の子供の日にはこいのぼりを立てて、武者人形を飾り“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子供の健やかな成長を願う気持ち、今も昔も変わらないのですね。



### 野菜嫌いを克服するには

子供は野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子供の味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子供は慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうまみで渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど苦手な子でも食べやすくなります。園では卵やハムなどと一緒に和え物やサラダにしたり、好きな味付けにしたり、少しずつ味慣れていくように工夫しています。



## 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	
				さくら・ゆり・ばら	さくら・もも
1	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
2日~5日までお休み					
6	木	♥子供の日行事♥	チキンピラフ 若竹汁 こいのぼり型卵焼き グリーンサラダ オレンジ	牛乳 子供の日 デザート	牛乳 子供の日 デザート
7	金	鯖の徳ソース 大豆のひじき煮 豚汁 パナナ	鯖 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 お菓子	牛乳 お菓子
8	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
10	月	チーズ入りミートローフ すまし汁 オレンジ キャベツのカレーマヨサラダ	チーズ 豚ミンチ 玉葱 ミックスベジ パン粉 ケチャップ /豆腐 えのき 人参 葱/キャベツ 人参 アスパラガス カレー粉 マヨネーズ/オレンジ	切り干し のおにぎり	切り干し のおにぎり
11	火	かき玉うどん ごま和え もち米つき蒸し団子 パナナ	うどん 玉葱 人参 椎茸 鶏肉 卵 片栗粉 青葱/胡瓜 すりごま /豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 パン粉 生姜 もち米/パナナ	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド
12	水	ポテトのそぼろ煮 錦和え みそ汁 オレンジ	メークイン 人参 玉葱 鶏ミンチ スナップえんどう/ほうれん草 卵 人参 春雨/キャベツ 人参 厚揚げ みそ/オレンジ	牛乳 甘辛おやき	牛乳 甘辛おやき
13	木	鶏肉のさっぱり煮 中華風サラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 生姜 にんにく/キャベツ わかめ 胡瓜 しらす ごま油 /豆腐 小松菜 なめこ みそ/オレンジ	牛乳 チーズケーキ バー	牛乳 チーズケーキ バー
14	金	鯖のカレームニエル 塩昆布和え 干切り野菜のすまし汁 パナナ	鯖(小巻粉) バター カレー粉/胡瓜 白菜 人参 塩昆布/大根 人参 えのき うす揚げ 葱/パナナ	牛乳 お菓子 するめ	牛乳 お菓子 するめ
15	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
17	月	鶏肉の甘辛揚げ みそ汁 おかか和え オレンジ	鶏肉 玉葱 片栗粉/さつまいも 玉葱 わかめ 葱 みそ/キャベツ ちくわ 人参 ほうれん草 かつお節/オレンジ	牛乳 ミルクラスク	牛乳 ミルクラスク
18	火	ビーフシチュー 春巻き (未満児:南瓜/バター焼き) ごま和え オレンジ	牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 ブロッコリー ビーフシチュールウ /春巻き(南瓜/バター) /ほうれん草 人参 もやしごま /オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
19	水	ポークビーンズ こぎつねサラダ 豆乳みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 大豆水煮 グリンピース じゃがいも 椎茸 ケチャップ トマト缶/大根 うす揚げ 胡瓜/南瓜 玉葱 小松菜 豆乳 みそ/オレンジ	牛乳 おからケーキ	牛乳 おからケーキ
20	木	鮭のタルタル焼き もやしのナムル キャベツのスープ オレンジ	鮭(白身) 卵 マヨネーズ/パセリ/もやし 人参 ハム 胡瓜 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 マカロニきな粉	牛乳 マカロニきな粉
21	金	♪誕生日会月	三色丼 中華スパゲティ 焼売 みそ汁 バナナ	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
22	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
24	月	厚揚げの中華風煮 さつま芋の甘煮 かき玉汁 オレンジ	厚揚げ 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 にら みそ 中華だし/さつま芋 玉葱 人参 卵 小松菜/オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉蒸しパン
25	火	鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ みそ汁 パナナ	鶏肉 パン粉 粉チーズ マヨネーズ/パセリ/ツナ キャベツ 人参 胡瓜/南瓜 玉葱 葱 みそ/パナナ	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳 お菓子 チーズ
26	水	マカロニとアスパラのグラタン 切り干しのサラダ オレンジ 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/切干大根 人参 ハム 胡瓜 すりごま ごまドレッシング /豆腐 玉葱 わかめ 鶏ガラ/オレンジ	えんどうご飯	えんどうご飯
27	木	おでん 胡瓜の酢の物 みそ汁 オレンジ	大根 ちくわ 平天 人参 卵 こんにゃく/胡瓜 しらす わかめ ごま/玉葱 なめこ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 豆乳バナナ ケーキ	牛乳 豆乳バナナ ケーキ
28	金	鯖の竜田揚げ 納豆和え みそ汁 パナナ	鯖(白身魚) 生姜 片栗粉/ひきわり納豆 ほうれん草 人参 キャベツ/じゃが芋 厚揚げ 玉葱 葱 みそ/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
29	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
31	月	タンドリーチキン みそ汁 キャベツのごま和え オレンジ	鶏肉 玉葱 ヨーグルト ケチャップ カレー粉/大根 揚げ 小松菜 豆腐 みそ/キャベツ 人参 えのき かまぼこ ごま/オレンジ	牛乳 豆乳もち	牛乳 豆乳もち

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。