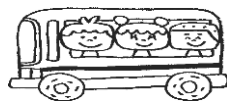




# 5月の給食献立表



平成27年4月30日  
北平田保育園

日	曜	行事	こんだて名	材料とその働き			おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
	1	金	エビフライ・茹でキャベツ・ふきながし汁 フルーツポンチ	油・パン粉・薄力粉 そうめん・焼麩	かつお節・エビ・昆布	キャベツ・いちご・人参・えのき みかん缶・バナナ・白桃	お菓子 アップルジュース	E482 F14.0 P15.3食塩2.0
	2	土	麻婆豆腐・牛乳・バナナ	砂糖・油・片栗粉	豆腐・豚ひき肉・味噌 牛乳	葱・人参・生姜・にんにく・バナナ		
	7	木	クリームシチュー・コールスロー ふりかけ・野菜ジュース・いちご	じゃが芋・バター・油	鶏もも肉・牛乳	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり 人参・みかん・いちご・野菜ジュース	かしわ餅 麦茶	E280 F10.0 P12.2食塩2.3
	8	金	うどんと豚肉の炒め物・ポイルウインナー 味付けのり・みそ汁・ジュシーフルーツ	ごま油・砂糖	豚かた肉・ウインナー・のり わかめ・厚揚げ・味噌・煮干	うどん・もやし・人参・椎茸・しらたき にんにく・ジュシーフルーツ	お菓子 牛乳	E539 F28.6 P23.0食塩2.6
	9	土	ポークカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・バター・油	豚もも肉・牛乳	玉ねぎ・人参・バナナ		
	11	月	照り焼きチキン・スパゲティサラダ 若竹汁・いちご	砂糖・油・スパゲティ マヨネーズ	鶏もも肉・ハム・厚揚げ わかめ・味噌・煮干	生姜・にんにく・きゅうり・キャベツ 人参・コーン・孟宗・椎茸・いちご	お菓子 オレンジジュース	E414 F21.0 P21.7食塩2.6
	12	火	いちご狩り (4・5歳児) 五目卵焼き・お浸し・チーズ納豆 みそ汁・バナナ	油・砂糖・焼麩	卵・鶏ひき肉・納豆 チーズ・豆腐・味噌・煮干	人参・椎茸・葱・もやし・ほうれん草 えのき・バナナ	★ヨーグルトパフェ	E373 F15.8 P21.2食塩2.1
	13	水	コーンコロッセ・ミックスキャベツ みそ汁・ゼリー	じゃが芋・油・薄力粉 パン粉	豚ひき肉・卵・豆腐 味噌・煮干	玉ねぎ・人参・コーン・キャベツ こまつ菜	★みたらし団子 麦茶	E384 F14.5 P15.7食塩2.2
	14	木	野菜の苗植え サーモン焼き・すき昆布煮・すまし汁 いちご	油・砂糖・焼麩	鮭・昆布・豚もも肉 うずらの卵・豆腐・昆布	しらたき・人参・ほうれん草・いちご	★フルーツポンチ	E422 F15.9 P22.2食塩2.5
	15	金	眼科検診 肉じゃが・キャベツの胡麻和え みそ汁・バナナ	じゃが芋・砂糖・ごま	豚もも肉・ちくわ・厚揚げ 味噌・煮干	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり 人参・ほうれん草・バナナ	お菓子 グレープジュース	E404 F15.4 P20.1食塩2.2
	16	土	豚丼風煮・牛乳・バナナ	砂糖	豚かた肉・牛乳	玉ねぎ・しらたき・人参・椎茸・生姜 バナナ		
	18	月	ばら組懇談会 スパイシーチキン・春雨と卵のナムル みそ汁・ジュシーフルーツ	片栗粉・春雨・油 ごま油・砂糖	鶏もも肉・ハム・厚揚げ 卵・味噌・煮干	にんにく・もやし・きゅうり・キャベツ ジュシーフルーツ	お菓子 アップルジュース	E363 F16.9 P19.8食塩2.2
	19	火	にらます・マカロニサラダ・孟宗汁 いちご	マカロニ・マヨネーズ	ます・ハム・味噌・煮干	ニラ・もやし・きゅうり・人参・コーン 孟宗・椎茸	★ピザトースト スポロン	E385 F16.0 P24.0食塩1.9
	20	水	酒田祭り ハッシュドポーク・パインサラダ 牛乳・ジュシーフルーツ	バター・生クリーム 油	豚もも肉・牛乳	玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ 人参・きゅうり・パイン・ジュシーフルーツ		E465 F20.7 P20.2食塩2.0
○	21	木	誕生会 五目ラーメン・プリンアラモード	中華麺・ホイップ プリン	豚もも肉・卵	メンマ・人参・ほうれん草・葱・いちご	★ケーキ 麦茶	
	22	金	赤魚の甘唐揚げ・ふきの炒め煮 なめこ汁・いちご	片栗粉・油・砂糖	赤魚・さつま揚げ・豆腐 味噌・煮干	ふき・人参・つきこん・葱・大根・なめこ	お菓子 野菜ジュース	E415 F19.0 P22.5食塩3.4
	23	土	親子遠足 手作りお弁当・ジュース	 たっぶりの愛情 				
	25	月	バス代振替日 豚肉の味噌炒め・野菜の和え物 ふりかけ・みそ汁・バナナ	片栗粉・油・ごま・砂糖 ごま油・じゃが芋	豚もも肉・味噌・煮干	人参・もやし・きゅうり・小松菜 バナナ	グレープゼリー	E420 F15.9 P19.7食塩2.4
	26	火	チキン竜田・アスパラサラダ 春雨スープ・オレンジ	片栗粉・油・マヨネーズ 春雨・ごま油	鶏もも肉・豆腐	アスパラ・キャベツ・人参・コーン 椎茸・オレンジ	★ジャムサンド スポロン	E405 F22.1 P15.8食塩1.5
	27	水	スイミング ポークカレー・ブロッコリーサラダ 牛乳・ジュシーフルーツ	バター・油・じゃが芋・	豚もも肉・牛乳	人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり ブロッコリー・ジュシーフルーツ	★フルーチェ	E412 F20.2 P15.8食塩1.8
	28	木	ゆり組懇談会 五目ハンバーグ・二色浸し・みそ汁 いちご	油・パン粉	豚ひき肉・チーズ・煮干 わかめ・厚揚げ・味噌・卵	玉ねぎ・人参・コーン・小松菜・もやし いちご	★ホットケーキ 牛乳	E356 F20.4 P17.6食塩2.2
	29	金	遠足代集金 さわらの味噌焼き・ふきの炒め煮 ニラ玉汁・バナナ	油・砂糖・片栗粉	さわら・味噌・さつま揚げ 豆腐・卵・昆布	ふき・人参・つきこん・ニラ・椎茸 バナナ	お菓子 野菜ジュース	E443 F16.9 P22.0食塩1.8
	30	土	コーンシチュー・牛乳・バナナ	じゃが芋・バター	鶏もも肉・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・バナナ 野菜ジュース		

○お弁当のいない日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

★手作りおやつの日

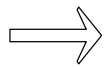
すがすがしい季節になりました。入園・進級して1ヶ月が経ち、新しい生活にも慣れ、子どもたちの声が園内に響いていて、給食を楽しんでいる姿も見られます。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであると感じてほしいと思っています。何よりも、子どもたちが自ら「食べたい!」「食べてみよう!」と感じられるように願っています。



## 好き嫌いをなくすためには?



離乳食が始まり歯が生えていろいろなものが食べられるようになると、だんだん食の好みが育ってきます。食品との初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていく道筋が大切です。



『これが嫌い』ではなく、  
『まだ食べられるようになってない』

好きでない物を少しでも食べたら、褒めてあげましょう。

### 好き嫌いをなくす工夫

- \* 香りの強い野菜は、塩もみをして水洗いや下茹でをすると、香りをぬくことができます。
- \* 口に入れた時の食感が気になったら、調理方法を変えてみましょう。
- \* 見た目を変えてみましょう。花型や星型などの型抜きを利用すると便利です。
- \* 小さく刻みましょう。食べられるようになったら、徐々に大きくしてみましょう。
- \* だしをきかせて味付けを工夫して調理してみましょう。
- \* 旬のものを食べましょう。
- \* 家族で一緒に食卓を囲みましょう!



## 行楽のお弁当づくりの注意



遠足や連休のお出かけなど、お弁当を作ることが多い季節になりました。朝晩は空気が冷んやりしていても、日中の気温が高くなると食中毒が起こりやすくなります。お弁当を屋外で日の当たる場所に置かないことはもちろん、おかずやごはんを十分に冷ましてから詰めるなど、作る際は注意しましょう。

### 食のマナーチェック

### あいさつをしよう



日々の生活の中であいさつは、人同士の関係を豊かにしてくれます。食べる前の「いただきます」、食べ終わった後の「ごちそうさま」は、生きものの命をいただいて自分の命をつなげることへの感謝、食事が食卓にのぼるまでにかかわってくれたひとへも感謝が込められています。気持ちよくあいさつができれば、食事の笑顔も増えるでしょう。

### つぶやき

4月より、給食の調理員に新しくなり厨房を覗きにくる子どもたち「今日の給食何?」と給食を楽しみにしてい様子。「頑張って」と応援まで嬉しかったです。これからも、安全でおいしい給食を作っていきたいと改めて思いました。