


新年度のスタートから早くも1か月が経ちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたと思いますが、給食に対する子どもたちの反応はいかがでしょう？心も体もすくすく成長する幼児期、園の給食では、様々な食材を使用し、子どもたちに楽しく食べてもらえるように工夫しています。

|      |  | 1日(水)                                    | 2日(木)                              | 3日(金) | 4日(土) |
|------|--|--|------------------------------------|-------|-------|
| 行事予定 |  |  | こどもの日のつどい<br>布団持ち帰り                |       |       |
| 午前間食 |  | 牛乳<br>オレンジ                               | 牛乳<br>お菓子                          |       |       |
| 献立   |  | ごはん<br>ふわふわ汁<br>厚揚げと大根の炊いたん<br>春キャベツの浅漬け | だけのごはん<br>清し汁<br>白身魚のムニエル<br>おかか和え | 憲法記念日 | みどりの日 |
| 午後間食 |  | 牛乳<br>ひじきとえびのお焼き                         | 牛乳<br>こいのぼりホットケーキ                  |       |       |

|      | 6日(月) | 7日(火)                                | 8日(水)                         | 9日(木)                                      | 10日(金)                           | 11日(土)   |
|------|-------|--------------------------------------|-------------------------------|--|----------------------------------|----------|
| 行事予定 |       |                                      |                               |  |                                  |          |
| 午前間食 |       | 牛乳<br>お菓子                            | 牛乳<br>オレンジ                    | 牛乳<br>お菓子                                  | 牛乳<br>チーズで鉄分、お菓子                 |          |
| 献立   | 振替休日  | わかめごはん<br>味噌汁<br>鶏肉のピカタ<br>チンゲン菜のソテー | ごはん<br>中華スープ<br>チャブチェ<br>焼き餃子 | ふりかけごはん<br>清し汁<br>サーモンのムニエル<br>アスパラベーコンサラダ | ご飯<br>味噌汁<br>切り干し大根の煮物<br>そぼろ卵巻き | パン<br>牛乳 |
| 午後間食 |       | 牛乳<br>お菓子                            | 牛乳<br>チヂミ風お焼き                 | 牛乳<br>お菓子                                  | 牛乳<br>お菓子                        |          |

|      | 13日(月)                              | 14日(火)                             | 15日(水)                                | 16日(木)                         | 17日(金)  | 18日(土)   |
|------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---|----------|
| 行事予定 | 健康診断(13:00~)                        |                                    |                                       |                                | 布団持ち帰り  |          |
| 午前間食 | 牛乳<br>お菓子                           | 牛乳<br>お菓子                          | 牛乳<br>オレンジ                            | 牛乳<br>お菓子                      | 牛乳<br>チーズで鉄分、お菓子                                  |          |
| 献立   | ごはん<br>そうめん汁<br>鰯の和風ムニエル<br>わかめの酢の物 | バターロール<br>肉団子シチュー<br>新じゃがのシャキッとサラダ | しそごはん<br>味噌汁<br>春野菜のお好み焼き<br>蒸しブロッコリー | ごはん<br>清し汁<br>キャベバーグ<br>ばくばく胡瓜 | わかめごはん<br>かきたま汁<br>すき焼き風煮<br>ほうれん草と<br>さつま揚げのごま和え | パン<br>牛乳 |
| 午後間食 | 牛乳<br>蒸しパン                          | 牛乳<br>お菓子                          | お茶<br>ヨーグルト                           | 牛乳<br>お菓子                      | 牛乳<br>バナナ、お菓子                                     |          |

|      | 20日(月)                          | 21日(火)                               | 22日(水)                                   | 23日(木)                                   | 24日(金)                                       | 25日(土)   |
|------|---------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|----------|
| 行事予定 | 身体計測                            | 身体計測                                 |  |  |  |          |
| 午前間食 | 牛乳<br>お菓子                       | 牛乳<br>お菓子                            | 牛乳<br>お菓子                                | 牛乳<br>チーズで鉄分、お菓子                         | 牛乳<br>バナナ                                    |          |
| 献立   | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>エッグサラダ | ごはん<br>カレー豚汁<br>白身魚のムニエル<br>ゆでブロッコリー | ふりかけごはん<br>清し汁<br>ひじきの炒め煮<br>新じゃがの煮っころがし | しそごはん<br>味噌汁<br>じゃが芋のお焼き<br>人参とキャベツのおひたし | レーズンパン<br>青菜のスープ<br>和風スパゲティ<br>ブロッコリーの味噌マヨ和え | パン<br>牛乳 |
| 午後間食 | 牛乳<br>さつま芋のお焼き                  | 牛乳、オレンジ<br>手作りゼリー                    | 牛乳<br>イタリアンホットケーキ                        | 牛乳<br>お菓子                                | 牛乳<br>お米deメープルマフィン                           |          |

|      | 27日(月)                  | 28日(火)                          | 29日(水)                        | 30日(木)                               | 31日(金)                                      |
|------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---|
| 行事予定 | 音楽遊び(うさぎ、りす2歳児)         |                                 |                               |                                      | 避難訓練<br>布団持ち帰り                              |
| 午前間食 | 牛乳<br>お菓子               | 牛乳<br>お菓子                       | 牛乳<br>オレンジ                    | 牛乳<br>チーズで鉄分、お菓子                     | 牛乳<br>バナナ                                   |
| 献立   | 元気っ子カレーライス<br>コールスローサラダ | ごはん<br>わかめスープ<br>赤魚の中華風煮<br>拌三絲 | しそごはん<br>うどん汁<br>しくれ煮<br>蒸し野菜 | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の照り焼き<br>そら豆のほくほくサラダ | レーズンパン<br>オニオンスープ<br>ほうれん草のオムレツ<br>シーフードサラダ |
| 午後間食 | 牛乳<br>お菓子               | 牛乳<br>フルーツサンド                   | 牛乳<br>お菓子                     | 牛乳<br>お菓子                            | 牛乳<br>お菓子                                   |

### 食育目標

### 旬の野菜を知ろう!



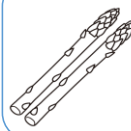
旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚などを1番美味しく食べられる時期のことを指します。食べ物によって旬の時期は違いますが、旬の野菜はたくさん収穫でき、美味しく、栄養素の量もぐっと増えます。春が旬の野菜は、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄



皮がうすく柔らかいので、よく洗って皮ごと調理できます。ビタミンC



冬のキャベツと比べると葉の巻きがゆるく、やわらかくてみずみずしいので生食に向いています。



ホワイトアスパラの旬は4月~6月、露地栽培のアスパラの旬は5月~6月頃です。疲労回復効果のある栄養素



やわらかく辛味が少ないので、サラダにしてもおいしく食べられます。血液をさ

5月献立

栄養価

|                   | エネルギー   | たんぱく質 | カルシウム | 鉄分   |
|-------------------|---------|-------|-------|------|
| 3歳以上児<br>(主食含まない) | 400kcal | 19.9g | 240mg | 2.1g |
| 3歳未満児<br>(主食含む)   | 521kcal | 21.2g | 320mg | 2.2g |

### 給食室から

5月2日は、こどもの日の行事食です。たちばなこども園では行事食を食べることを通し、食べ物への感謝の気持ちを学んでほしいと思い、年中行事を大切にしています。集いの日にはその時季の旬の

