

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
予定献立についてのお知らせ 行事・食材の都合などにより 献立を変更することがあります のでご了承ください。		牛乳 照り焼きチキン 切干大根の煮物 トマト	牛乳 高野豆腐の 肉みそ炒め 切り昆布の当座煮 果物	憲法記念日 	みどりの日 
		お麩ラスク	チョコチップスコーン		
6	7	8	9	10	11
振替休日 	牛乳 すごもり卵 切干大根サラダ トマト	牛乳 新じゃがくんカレー 春雨の中華サラダ 果物	牛乳 魚のコーンマヨ焼き 五目きんぴら スナッPEndウ トマト	牛乳 チリコンカン 野菜のゆかり和え 果物	牛乳 お好み焼き 果物
	のりじゃこおにぎり	ウィンナーとチーズの蒸しパン	フルーツヨーグルト	ジャムサンド	菓子
13	14	15	16	17	18
牛乳 麻婆豆腐 アスパラとツナのサラダ ししゃも トマト バナナマフィン	牛乳 魚のきのこソースかけ トマトと胡瓜の スタミナ漬け 果物 ちりめんミルクお焼き	牛乳 ピザ風卵焼き 切干大根の 焼きそば風 果物 黒ゴマラスク	牛乳 大豆入り ひじきの油炒め 南瓜の甘煮 かえり炒め 果物 マカロニあべかわ	牛乳 からあげ 胡瓜とわかめの 酢の物 レタス トマト ホットケーキ	牛乳 サンドイッチ 果物 菓子
20	21	22	23	24	25
牛乳 豆腐の中華風煮 キャベツの おかか和え 果物 ココアもち	牛乳 親子焼き 青菜のごま和え レタス トマト 竹輪の磯辺揚げ	牛乳 レバーの味噌煮 マカロニサラダ 果物 塩バニラトースト	牛乳 魚の香草パン粉焼き ウィンナー入り 野菜炒め 果物 あんバターケーキ	牛乳 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し レタス トマト じゃが丸くん	牛乳 豆乳スパゲッティ 果物 菓子
27	28	29	30	31	9時のおやつ(未満児のみ)
牛乳 炒り卵の 中華あんかけ 油揚げと野菜のナムル トマト クリームチーズビスケット	牛乳 牛肉のスタミナ炒め ごまじゃこサラダ 果物 お豆腐ブラウニー	牛乳 煮魚 野菜の納豆和え 人参の甘煮 果物 焼きそば	牛乳 ガイヤーン ポテトサラダ レタス トマト 南瓜まんじゅう	牛乳 ぎせい豆腐 ツナとわかめの ゴマ味噌和え 果物 もちもちチーズパン	献立 3時のおやつ

レシピ

塩バニラトースト

園提供メニュー
作り方

材料(こども4人分)

食パン 2枚 塩 0.1g
砂糖 20g バニラエッセンス 適量
バター 28g

このレシピは、こどもの分量4人分です。
お家で作るときは、目安として2倍〜3倍にしてください。

- ① バターを湯せんにかけて柔らかくし砂糖と塩とバニラエッセンスを入れて混ぜる。
- ② 食パンをお好みの大きさに切る。
- ③ ①を②の食パンに塗る。
- ④ トースターで焼き目がつくまで焼いてできあがり。

5月22日の
給食に
登場!



食育コーナー

黄色・赤・緑の食品をバランスよく食べよう!

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」
(ごはん・パン・麺・芋など)
「おもに体をつくるもとになる食品」
(肉・魚・卵・豆製品など)
「おもに体の調子をととのえる食品」
(野菜・きのこ類・果物など)



この3つのグループにわけることができます。
それぞれのグループの食品を組み合わせることで、
栄養のバランスがよくなります。

園では、毎日の給食とおやつに使う食材を
ボードに色分けして玄関に展示しています。
色分けボードを朝のお集まりの時間に見ながら
『この食材は、何色の仲間かな〜?』
『何色の仲間だから食べるようになるかな〜?』
とみんなでどんな給食か見えています。

また、実際に食べている給食とおやつも展示
しています。水曜日には、りすぐみの給食の量
・うさぎぐみの給食の量を交互に玄関に
展示していますので、覗いてみてください。

みんなそろえば、栄養満点!

正しい姿勢で食事はできてるかな?

食事は背筋をまっすぐに伸ばした姿勢でするようにしましょう。

いすのすわりかた

・テーブルとの
間はこぶし
ひとつ分!

・足の裏は
地面につける



・テーブルに
向かって
まっすぐ座る

・椅子に深く
腰掛ける

正しい姿勢で食べることで...

★消化・吸収力アップ! ★いい噛み合わせでよく噛んで脳の活性化!

★バランスよく筋肉が付きケガをしにくくなります!

だけのこの皮むきをしました!

らいおん組さんが筍の皮むきをお手伝いしてくれました。一枚一枚、楽しく丁寧に
とってくれました。おやつに筍おにぎりしました。みんなでおいしく食べました!

