

5月予定献立表



日	曜	3歳未満児		副食	午後おやつ
		午前おやつ	主食		
1	木	みかん ヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐 豚肉シューマイ きゅうりのナムル スティックチーズ	牛乳 ぽんこめバー
2	金	牛乳 クラッカー	ごはん	鮭のレモン焼き 大豆とひじきの煮物 キャベツの味噌汁 バナナ	牛乳 たい焼き
7	水	牛乳 ウエハース	ロールパン	スパゲティナポリタン ミニオムレツ ブロッコリー とうもろこしのスープ	牛乳 ホームパイ
8	木	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	さばのカレー揚げ きゅうりのおかか和え もやしの味噌汁 オレンジ	コアコアヨーグルト
9	金	牛乳 ビスケット	おにぎり	チキンピカタ キャベツの和風サラダ 型抜きチーズ バナナ	牛乳 ☆マカロニきなこ
10	土	お茶 おかき	ごはん	いなりうどん 野菜炒め オレンジ	まめびよ(いちご) せんべい
12	月	牛乳 えびせん	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー 小松菜の味噌汁	牛乳 源氏パイ
13	火	牛乳 クッキー	食パン	メンチカツ グリーンサラダ ミネストローネ バナナ	牛乳 おかき
14	水	牛乳 せんべい	ごはん	しらす入り卵焼き ほうれん草のごま和え えのきの味噌汁 型抜きチーズ	お茶 ☆ハワイアン クラフティー
15	木	牛乳 クラッカー	ごはん (キーマカレー)	キーマカレー きゅうりとツナのサラダ オレンジ	牛乳 きなこ棒
16	金	ヨーグルト	ごはん	ちくわと野菜のかき揚げ 千切りキャベツ 豆腐のすまし汁	牛乳 ビスケット
17	土	お茶 せんべい	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え オレンジ	りんごジュース おかき
19	月	牛乳 ウエハース	ロールパン	19日は食育の日 旬の食材を味わおう	
20	火	牛乳 おかき	ごはん	照り焼きチキン 新じゃがバター スナッPEndウ 春野菜のスープ	牛乳 国産野菜の かりんとう
21	水	バナナ ヨーグルト	ごはん	カレイの煮付け ほうれん草のベーコン炒め わかめと油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 セサミラスク
22	木	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	ホイコーロー ギョーザ トマト にらたまスープ	お茶 ☆お子様 チーズサンド
23	金	牛乳 ビスケット	ごはん	揚げさばの甘味噌かけ 小松菜ともやしのおかか和え 舞茸のすまし汁 オレンジ	牛乳 ビスコ
24	土	お茶 おかき	ごはん (豚丼)	肉うどん 鉄分たっぷりサラダ パイナップル	牛乳 きらきらコーンの おほしさま
26	月	牛乳 えびせん	ごはん	豚丼 キャベツの即席漬け バナナ	まめびよ(ココア) せんべい
27	火	牛乳 クラッカー	(誕生会)	白身魚の照り焼き キャベツのごま酢和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 スティックチーズ	牛乳 クッキー
28	水	牛乳 おかき	ごはん (ハヤシライス)	グリーンピースご飯 鶏肉のかりん揚げ ひじきの炒り煮 えのきとチンゲン菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 お米de国産豆乳 プリンタルト
29	木	牛乳 クッキー	食パン	ハヤシライス ブロッコリーサラダ トマト	お茶 ☆ハムマヨパン
30	金	みかん ヨーグルト	ごはん	鮭のチーズパン粉焼き スティック野菜 バナナ ほうれん草とベーコンのスープ	牛乳 せんべい
31	土	お茶 せんべい	カレーライス	鶏肉と野菜のケチャップからめ 粉吹きいも キャベツの味噌汁	牛乳 ミレービスケット
				カレーライス きゅうりのナムル オレンジ	ぶどうジュース おかき

※午後のおやつの☆印は手作りおやつです。

※都合(行事等)により各保育所(園)で献立を変更することがあります。ご了承下さい。

爽やかな5月の風をうけ、園庭を楽しそうにかけると子どもたち。保育所・こども園での生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で。「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。

また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ」「これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもいいですね。



料理の配膳



保育所・こども園の給食では、おいしく食べるだけでなく、配膳のマナーも一緒に学びます。

向かって右側に汁物、左側にご飯、汁物の向こう側に主菜、その左側(ご飯の向こう側)に副菜、もう一品ある場合は真ん中に副副菜(小鉢、デザートなど)を置きます。

毎日の食事で「〇〇はここかな?」と楽しみながらお子さんと一緒に配膳をすることも、一つの食育になりますよ。

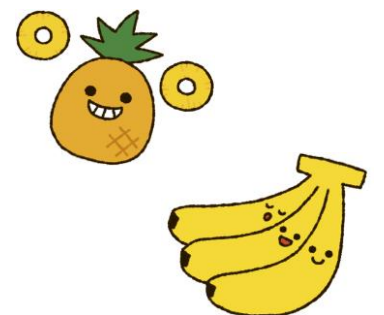
おうちで作ってみましょう

ハワイアンクラフティー

5月14日の献立

【材料】アルミカップ10個分

- ・ホットケーキミックス・・・150g
- ・卵・・・1個
- ・牛乳・・・100ml
- ・バナナ・・・250g(1本半)
- ・パイナップル缶・・・100g



【作り方】

- ① バナナ、パイナップルは細かく切る。
- ② ボールに卵と牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ④ ③に①の果物を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ケーキ型やカップに流し入れ、170℃～180℃のオーブンで20分程度焼く。(竹ぐしをさして生地がつかなければOK)

ハワイアンクラフティーはバナナ、パイナップルと南国のフルーツをたっぷり使った果物入りのケーキです。

オーブンで焼く方法のほかにも、ホットプレートでホットケーキを焼くようにして作れば、子どもたちと一緒におやつ作りが楽しめますよ。