

令和 4年 5月

給食献立予定表

年間目標:一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園



日	曜	10時のおやつ		昼食				3時のおやつ
				主食(黄)		主菜(赤)	副菜(緑)	
2	月	りんごの葛切り	麦飯	赤米五分づきご飯	イワシのトマト煮	切り干し大根の酢物	豆腐のみそ汁	卵サンド
3	火	憲法記念日						
4	水	みどりの日						
5	木	こどもの日						
6	金	ヨーグルト	麦飯	五分づきご飯	鶏の胡麻味噌焼き	春野菜のサラダ	わかめスープ	柏餅
7	土	麦茶・おにぎり						
9	月	れんこんチップス	麦飯	五分づきご飯	シーフードカレー	スパゲッティサラダ	卵スープ	芋と甘納豆の蒸しパン
10	火	人参ポタージュ	麦飯	もちきび五分づきご飯	鶏肉団子の甘酢あん	ひじき煮	小松菜の味噌汁	フライドポテト
11	水	みかんゼリー	麦飯	五分づきご飯	ピビンバ丼	まめまめサラダ	鶏ごぼう団子スープ	黄粉サブレ
12	木	玄米スープ	麦飯	雑穀米入五分づきご飯	きびなごの磯辺揚げ	かぼちゃのそぼろあん	キャベツの味噌汁	梅おこわ
13	金	ブロッコリー	麦飯	五分づきご飯	豚の生姜焼き	人参しりしり	大根の味噌汁	カルピスゼリー
14	土	麦茶・天然酵母パン						
16	月	マカロニきなこ	麦飯	ピースご飯	野菜とじゃこのかき揚げ	焼きそば	たけのこの味噌汁	豆乳もち
17	火	パセリの天ぷら	麦飯	黒米五分づきご飯	ポテトオムレツ	ほうれん草の胡麻和え	白菜とトマトのスープ	南瓜スコーン
18	水	ごまかぼちゃ	お弁当の日					黒糖ちんすこう
19	木	りんごのコンポート	麦飯	雑穀入り五分づきご飯	豆腐入りハンバーグ	バラエティサラダ	野菜と豆のスープ	カレー味玄米ナゲット
20	金	野菜おじや	麦飯	五分づきご飯	さばの味噌煮	ひじきとレタスの和え物	けんちん汁	揚げパン
21	土	麦茶・一口海苔巻き						
23	月	バナナ	麦飯	五分づきご飯	親子丼	もみのり和え	豆乳スープ	よもぎ餅
24	火	うどんかりんとう	麦飯	もちきび五分づきご飯	魚のチーズマヨ焼き	煮なます	あおさの味噌汁	ココアドーナツ
25	水	豆乳フレンチトースト	麦飯	五分づきご飯	唐揚げ・ブロッコリー	和風スパゲティー・いちご	シチュー	おからナゲット
26	木	ふかし芋	麦飯	雑穀米入五分づきご飯	すり身のふわふわ揚げ	五目納豆	若竹汁	ぜんざい
27	金	車麩のドーナツ	麦飯	五分づきご飯	筑前煮	卵の花サラダ	きのこの味噌汁	ポップコーン
28	土	麦茶・お好み焼き						
30	月	人参スティック	麦飯	五分づきご飯	豆腐のミートグラタン	小松菜の和え物	中華スープ	フランクフルト
31	火	芋きんとん	麦飯	赤米五分づきご飯	酢豚	春雨サラダ	じゃがいもの味噌汁	ピザ

牛乳 手作りおやつ



18日(水)はお弁当の日です。愛情いっぱいのお弁当をお願いします。

25日(水)はワクワク給食です。4・5月生まれのお友達のリクエストメニューです。

☆ 5月の目標 ☆

《食中毒に気をつけよう》

食中毒について知らせ、手洗いなど衛生面に気をつける。

食中毒を防ぐお弁当作りのポイント

- ①おにぎりはラップでにぎる
- ②しっかり加熱して、作りおきはさける
- ③冷ましてからふたをする
- ④梅干しや酢を使って傷みにくくする
- ⑤水気をよく切る

食中毒予防の三原則

3 やっつける
中まで加熱、すぐ冷却

●中心部が75℃で1分間以上加熱
(ロウワスの場合は、85~90℃で90秒間以上)

●冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却

2 増やさない
食品は素早く調理、早めに食べる

●調理中の食品、残り物を放置しない

●食材の温度管理

1 つけない
手と調理器具はいつも清潔に

●手洗いの励行

●食品を区別して保管・調理

●包丁・まな板・ふきん等の殺菌

夏の収穫をお楽しみに!

夏野菜の苗をみんなで植えました。オクラ・トマト・ピーマン・人参など、給食では苦手で食べられない野菜でも、園で育てて実ったものを食べればおいしさに感動すること間違いなしです。野菜の成長を見ながら、水やり・草取りなど頑張って欲しいです。収穫時にはクッキング保育も計画したいと思います。

