

令和6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・まちのことも園



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)	汁(白)	
1	水	人参スティック	麦飯 雑穀五分づきご飯	みそ焼き肉	春雨の酢の物	あおさのすまし汁	バナナケーキ
2	木	わかめおにぎり	麦飯 五分づきご飯	そばろ丼	キャベツとささみのサラダ	きのこの味噌汁	ミルク寒天
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
6	月	振替休日					
7	火	もも	麦飯 もちきび五分づきご飯	カレーライス	マカロニサラダ	野菜スープ	マーラーカオ
8	水	きな粉パンケーキ	麦飯 五分づきご飯	ぎせい豆腐	人参しりしり	けんちん汁	のり塩ポテト
9	木	ブロッコリー	麦飯 雑穀五分づきご飯	魚の塩麹焼き	切干大根の煮物	具だくさん味噌汁	ショートブレッド
10	金	豆乳ゼリー	麦飯 五分づきご飯	ヤンニョムチキン	梅和え	中華スープ	カムカムおにぎり
11	土	キーマカレー					
13	月	コンポート	麦飯 五分づきご飯	ツナ入り厚焼き卵	ひじきの中華和え	玉ねぎの味噌汁	ホットビスケット
14	火	マカロニきなこ	麦飯 黒米五分づきご飯	さつま揚げ	さつまいもサラダ	さつま汁	黒糖ふくれ
15	水	チーズパンケーキ	麦飯 五分づきご飯	豚の生姜焼き	チンジャオロース風	ワカメスープ	春色おにぎり
16	木	粉吹き芋	麦飯 雑穀五分づきご飯	魚の甘辛胡麻だれ	かぼちゃサラダ	豆乳味噌汁	和風クッキー
17	金	ツナマヨおにぎり	麦飯 五分づきご飯	チキンビーンズ	ブロッコリーのにんにく炒め	ナスと長ネギのスープ	スナツ麩
18	土	お弁当の日					
20	月	さつま芋のレモン煮	麦飯 五分づきご飯	中華風ロースチキン	ナムル	かきたまスープ	小豆ミルク蒸しパン
21	火	ブロッコリー	麦飯 赤米五分づきご飯	魚の煮付け	畑の恵みサラダ	若竹汁	じゃこマヨ-toast
22	水	おかかおにぎり	麦飯 五分づきご飯	おからハンバーグ	ツナと春野菜の Pasta	コーンスープ	豆乳もち
23	木	オレンジゼリー	麦飯 雑穀五分づきご飯	レバーの甘辛揚げ	人参とじゃこの炒め物	豆腐の味噌汁	こぎつねおにぎり
24	金	チーズ	お弁当の日				キャロットケーキ
25	土	麻婆豆腐丼					
27	月	みかん	麦飯 五分づきご飯	ひじきのパスタ	コールスロー	トマトスープ	コーンチヂミ
28	火	人参スティック	麦飯 もちきび五分づきご飯	豚肉ときのこのソテー	まめまめサラダ	ほうれん草のミルクスープ	豆乳プリン
29	水	豆腐パンケーキ	麦飯 五分づきご飯	肉じゃが	青菜のごま和え	ビーガン味噌汁	筍おにぎり
30	木	ミルクゼリー	麦飯 雑穀五分づきご飯	魚のマヨコーン焼き	ミモザソテー	もやしと豆腐のごまスープ	ポップコーン
31	金	ワクワク給食					ピザ

※ 都合により、献立を変更する場合があります

牛乳

手作りおやつ

★ 5月の目標 ★ 《食中毒に気をつけよう》

新年度がスタートして1ヶ月が経ち、園の生活にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。それと同時に環境の変化で疲れもでるころかと思えます。早寝・早起きをし、食事もしっかり食べて生活リズムを崩さないよう心掛け、元気な心と体をつくりましょう。

献立の紹介

14日(火)は、鹿児島県の郷土料理です。

- ・ さつま揚げは約140年前から食べられている伝統的な魚肉練り製品で、鹿児島では「つけ揚げ」と言われています。
- ・ さつま汁は、サツマイモの入った汁ではなく「鶏肉の入った汁」のことで。
- ・ 黒糖ふくれの黒糖には白砂糖にはない栄養がたっぷり入っています。

24日(金)のおやつは『にんじんケーキ』という絵本に出てくる幸せのキャロットケーキです。

家庭での食中毒対策でのポイント

- ①食品は新鮮なものを選ぶ
- ②冷蔵・冷凍のものは、すぐに冷蔵庫へ
- ③手洗いの徹底
- ④まな板・包丁は清潔にしておく
- ⑤加熱調理では十分に温度を上げて火を通す
- ⑥残った食品は、長く置いたままにしない

24日(金)はお弁当の日です。
31日(金)はワクワク給食です。

