

令和 8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	朝のおやつ	昼食				午後のおやつ	
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)		
1	金	人参スティック	麦飯	五分づきご飯	豆腐つくね	えのきとツナの煮浸し	じゃがいもの味噌汁	ミルク寒天
2	土	三色丼						
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	もも	麦飯	五分づきご飯	キーマカレー	ヨーグルト	トマトスープ	じゃがいものショートブレッド
8	金	さつま芋のミルク煮	麦飯	五分づきご飯	ヤンニョムチキン	ブロッコリーのツナサラダ	中華スープ	バナナ
9	土	スタミナ焼肉丼						
11	月	マカロニきなこ	麦飯	五分づきご飯	そばろ丼	りんご	春キャベツとえのきの味噌汁	マーラーカオ
12	火	粉吹き芋	麦飯	もちきび五分づきご飯	豚の生姜焼き	さつま芋サラダ	春雨スープ	いりこナッツ
13	水	ブロッコリー	麦飯	五分づきご飯	ぎせい豆腐	切り干し大根の煮物	あおさのすまし汁	カムカムおにぎり
14	木	ジャムサンド	麦飯	雑穀五分づきご飯	てりまヨチキン	人参しりしり	豆乳味噌汁	お野菜スコーン
15	金	人参スティック	麦飯	五分づきご飯	肉味噌スパゲティ	グリーンサラダ	ミネストローネ	豆乳ゼリー
16	土	鶏とナスの天かす丼						
18	月	みかん	麦飯	五分づきご飯	ハヤシライス	バナナ	野菜スープ	じゃこマヨ-toast
19	火	きなこパンケーキ	麦飯	黒米五分づきご飯	中華風ローストチキン	ナムル	かき玉汁	フライドポテト
20	水	南瓜のおかか煮	麦飯	五分づきご飯	魚の煮付け	畑の恵みサラダ	具だくさん味噌汁	おかかバターおにぎり
21	木	ブロッコリー	麦飯	雑穀五分づきご飯	ツナ入り厚焼き卵	ひじきの中華あえ	しっぽく汁	キャロットケーキ
22	金	粉吹き芋	麦飯	五分づきご飯	カツオの竜田揚げ	ぐる煮	どろめ汁	けんかもち
23	土	お豆腐コーン丼						
25	月	人参スティック	麦飯	五分づきご飯	親子丼	ヨーグルト	玉ねぎの味噌汁	コーンチヂミ
26	火	きな粉サンド	麦飯	赤米五分づきご飯	豚肉ときのこのソテー	豆まめサラダ	ほうれん草のミルクスープ	米粉のかぼちゃケーキ
27	水	きんとん	麦飯	五分づきご飯	肉じゃが	青菜のごま和え	わかめの味噌汁	筍おにぎり
28	木	ミルクパンケーキ	麦飯	雑穀五分づきご飯	魚のマヨコーン焼き	春雨サラダ	もやしと豆腐のごまスープ	ポップコーン
29	金	バナナ	ワクワク給食				ハンバーグ・ポテトサラダ・コーンスープ・鮭おにぎり・オレンジゼリー	米粉のブラウニー
30	土	ハッシュドポーク						

★ 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ヶ月が経ちました。こども園での活動やみんなと食べる給食もだんだん慣れてきた頃でしょうか。しかし、同時に疲れが出てくるこの時期は突然体調を崩してしまう子供もいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら体調管理に気をつけていきましょう。

食中毒予防の三原則

付けない! 調理する前、生肉や魚・卵を扱う前後は必ず手を洗きましょう。まな板の使い分けや使用の都度きれいに洗い除菌すると◎

増やさない! 10℃以下で繁殖がゆっくりになり、-15℃以下で繁殖が停止します。購入後は早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫の食材の詰め過ぎに注意。目安は7割です。

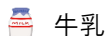
やっつける! ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。調理ではしっかり火を通しましょう。ふきんやまな板も洗剤で洗った後、熱湯で除菌しましょう。

献立の紹介

22日(金)は高知県の郷土料理です。主菜…カツオは、土佐を代表する魚として県民に親しまれており「県の魚」にも指定されています。副菜…「ぐる」とは土佐の方言で「仲間」「みんな」といった意味があり、様々な具材を煮込むことに由来しています。汁物…特産である新鮮な生しらす(どろめ)を主役にした味噌汁です。今回は釜揚げしらすで代用します。おやつ…里芋とさつまいも潰して丸め、きな粉をまぶしたもちもちとした食感の素朴なおやつです。2つの芋を混ぜ合わせることから「けんか」と言われています。



※ 都合により、献立を変更する場合があります



牛乳 毎日手作りおやつ



29日(金)はワクワク給食です。

