

5がつ

おたのしみメニュー

令和3年 5月

きたこども園

あさごはんをしっかりとべよう!

早寝・早起き・朝ごはん

幼児期は、規則的な生活を習慣づけるために大切な時期です。朝におなかにすいた状態で起きるためにも、家族で早寝・早起きの習慣をこころがけ、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

*5月5日

こどもの日

こどもが、のびのびと安心して元気に育つようにという願いがこめられた日です。

そして、育ててくださったお父さん・お母さんに感謝をするという気持ちもこめられています。

6日(木)

★こいのぼりパーク★

お皿に、天球はかぼとの形をしたかまぼこ、棒はポテトに、こいのぼりの形をしたハンバーグをのせて、こいのぼりパークを作ります。

			6日(木) バナナ	7日(金) パイナップル
			こいのぼりパーク ポテト・かまぼこ スパゲティサラダ	さけのぼんこやき わふうサラダ
			ごはん しめじ スープ	むぎ ごはん みそしる
			ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆ウイナードック
10日(月) オレンジ	11日(火) バナナ	12日(水) いちごゼリー	13日(木) プルーン	14日(金)
あげぎょうざ キャベツのちゅうかあえ	とりにくのてりやき こまつなサラダ	さわらのさいきょうやき キャベツの うめかつおあえ	ウイナーポテト グリーンサラダ	えんぞく 家からお弁当を 持ってきてください
カレー ライス	ごはん みそしる	ごはん たぬき じる	ナポリタン スパゲティ	
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆たこやき	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	りんごジュース えんぞくのおかし
17日(月) チーズ	18日(火) プルーン	19日(水) オレンジ	20日(木) パイナップル	21日(金) バナナ
がんもどきののもの もやしのかおりあえ	ミートローフ ブロッコリーおかあえ	とりにくのカレーやき えだまめサラダ	やきどうふの とりみそがけ かわりおひたし	さばのごまだれかけ ポテトサラダ
ちゅうか どんぶり	パン かぼちゃ ポターージュ	ごはん ポトフ	むぎ ごはん すまし じる	ごはん わんたん スープ
ぎゅうにゅう ☆ココアマドレーヌ	ぎゅうにゅう せんべい	☆ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット
24日(月) プルーン	25日(火) オレンジ	26日(水) 《たんじょうかい》メロン	27日(木) バナナ	28日(金) さくらんぼゼリー
ちくわのまよやき はるさめのすのもの	ぶたにくのしょうがやき ひじきサラダ	メンチカツ ツナサラダ	かぼちゃココットやき アスパラサラダ	けいちゃんふういため ほうれんそうおひたし
むぎ ごはん じゃがいもの そぼろに	ごはん みそしる	ます すし すまし じる	にごみうどん	ごはん コンソメ スープ
ジョア せんべい	ぎゅうにゅう ☆わかかくさむしパン	ぎゅうにゅう おこめdeみかんタルト	ぎゅうにゅう ☆おにぎり(ゆかり)	ぎゅうにゅう ビスケット
31日(月) オレンジ	これだけは伝えたい食事のマナー			
あつあげのいためもの ごまドレサラダ	互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。子どものうちから身に付けておきたいですね。ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけて下さい。			※☆は、手作りおやつです。
むぎ ごはん みそしる	<ul style="list-style-type: none"> 「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をする 食べている最中で席を立たない 姿勢よく食べる ご飯とおかずを交互に食べる テーブルにひじをつかない 口に食べ物が入っている時はしゃべらない 口を閉じて噛む(音を立てて食べない) 			※都合により献立の内容が変わることがあります。
ぎゅうにゅう せんべい				

食育だより

令和3年 5月 きたこども園

🍣 鮭のパン粉焼き 🍣

★材料★ 2人分

- ・鮭 2切れ
- ・塩こしょう 少々
- ・マヨドレ 大さじ 2
- ・パセリ 少々
- ・パン粉 大さじ 2
- ・粉チーズ 大さじ 1

★作り方★

- ① 鮭の両面に塩こしょうをふる。
- ② パセリをみじん切りにして、パン粉、粉チーズを混ぜる。
- ③ 鮭の水気をとり、マヨドレを表面に塗り、②をかける。
- ④ 天板にのせ、鮭に火がとおし、焼き色が付くまで焼く。

5月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
6 木	ごはん・ハンバーグ スパゲティサラダ・ しめじスープ・バナナ	精白米	ハンバーグ・かまぼこ・ フライドポテト・ケチャップ	サラスパ・ツナ・キャベツ・ にんじん・きゅうり	しめじ・豆腐・にんじん・ チンゲン菜・玉ねぎ	538	20	15	1.6
7 金	ごはん・鮭のパン粉焼き・ 和風サラダ・みそ汁・ パイナップル	精白米	さけ・パセリ・粉チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん 紫玉ねぎ	豆腐・油揚げ・だいこん・ ねぎ・わかめ	473	23	14	1.8
10 月	カレーライス・ キャベツの中華和え 揚げギョウザ・オレンジ	精白米	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・ にんじん・コーン	キャベツ・きゅうり・ にんじん・ブロッコリー	揚げ物) ギョウザ	599	17	20	2.3
11 火	ごはん・ 鶏肉の照り焼・小松菜サラダ みそ汁・バナナ	精白米	鶏肉	こまつな・にんじん・キャベツ・ きゅうり・ツナ	豆腐・油揚げ・なめこ・ ねぎ・わかめ	526	22	20	1.9
12 水	ごはん・さわらの西京焼き・ うめかつお和え・たねき汁・ いちごゼリー	精白米	さわら	キャベツ・きゅうり・にんじん・ うめびしお・かつお節	だいこん・にんじん・ごぼう・ こんにやく・えのきたけ・ねぎ 油揚げ	444	20	11	1.8
13 木	ナポリタンスパゲティ・ グリーンサラダ・ ウイナーポテト・ブルー	パスタ	ベーコン・たまねぎ・にんじん ピーマン・マッシュルーム・ ケチャップ	キャベツ・ブロッコリー・ きゅうり・スナップえんどう	ソテー) ウイナー・じゃがいも	557	18	21	1.8
17 月	中華どんぶり もやしのかおりあえ・ がんもどきの煮物・チーズ	精白米	豚肉・えび・白菜・にんじん・ たけのこ・玉ねぎ・なると 干ししいたけ	もやし・にんじん・キャベツ・ きゅうり・かおり	煮物) がんもどき	578	27	19	2.3
18 火	パン・ミートローフ・ ブロッコリーのおかかあえ・ かぼちゃポターージュ・ブルー	パン	合挽肉・玉ねぎ・にんじん・ コーン・グリーンピース・卵・ 牛乳	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり にんじん	かぼちゃ・玉ねぎ・バター・ 牛乳・生クリーム	535	23	24	2.2
19 水	ごはん・鶏肉のカレー焼き・ えだまめサラダ・ ポトフ・オレンジ	精白米	鶏肉	えだまめ・キャベツ・きゅうり・ にんじん	ウイナー・じゃがいも・ にんじん・白かぶ・玉ねぎ・ いんげん	489	19	13	1.5
20 木	ごはん・かわりおひたし・ 焼き豆腐の鶏みそかけ・ すまし汁・パイナップル	精白米	焼き豆腐・鶏ひき肉・ 玉ねぎ・にんじん	ほうれん草・ツナ・キャベツ・ にんじん・もやし	ふかまぼこ・こまつな・ しめじ・ねぎ	496	20	17	1.9
21 金	ごはん・さばのごまだれかけ・ ポテトサラダ・ワンタンスープ・ バナナ	精白米	さば・ごま	じゃがいも・ハム・にんじん・ きゅうり・マヨドレ	ワンタン・チンゲン菜・もやし・ にんじん・ねぎ	588	21	21	1.8
24 月	ごはん・じゃが芋のそぼろ煮・ 春雨の酢の物・ ちくわのマヨ焼き・ブルー	精白米	豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・いんげん	マロニー・ハム・キャベツ・ きゅうり・にんじん	焼き物) ちくわ・マヨドレ	539	18	10	1.6
25 火	ごはん・豚肉の生姜焼き・ ひじきのサラダ・みそ汁・ オレンジ	精白米	豚肉・キャベツ・たまねぎ・ にんじん	ひじき・きゅうり・にんじん・ カニカマ・コーン・マヨドレ	豆腐・油揚げ・こまつな・ えのきたけ・ねぎ	583	21	19	2.3
26 水	ます寿司・メンチかつ・ ツナサラダ・すまし汁 メロン	米・ ます・ えんどう	メンチカツ	ツナ・キャベツ・にんじん・ きゅうり	豆腐・かまぼこ・玉ねぎ・ にんじん・みつば	599	22	19	2.4
27 木	煮込みうどん・ かぼちゃココット焼き・ アスパラサラダ・バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・ねぎ・ にんじん・干ししいたけ	アスパラ・キャベツ・にんじん きゅうり	焼き物) かぼちゃ・ベーコン・コーン・ 生クリーム・チーズ・パセリ	543	19	19	2.1
28 金	ごはん・鶏ちゃん風炒め・ ほうれん草おひたし・ コンソメスープ・ゼリー	精白米	鶏肉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・ピーマン・みそ	ほうれん草・キャベツ・ もやし・にんじん・かつお節	コーン・にんじん・玉ねぎ・ しいたけ・さやえんどう	449	19	9.2	1.8
31 月	ごはん・厚揚げの炒め物・ ごまドレサラダ・みそ汁 オレンジ	精白米	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・ にんじん・にら	キャベツ・きゅうり・にんじん・ もやし・ごま	じゃがいも・だいこん・ねぎ・ わかめ・みそ	523	20	18	2