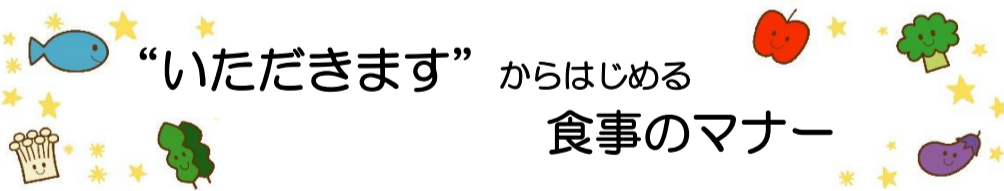


5月 給食献立予定表

令和4年5月1日
カトリック長浜こども園

| 日 付 | 曜 日 | 献立名 | 主な材料名 | | | | おやつ (★手作り) |
|--------|--------|---|-----------------|-------------------------------|--|-----------------|-------------------------------|
| | | | 1群 (栄養を完全に) | 2群 (肉や血を作る) | 3群 (体の調子をよくする) | 4群 (力や体温となる) | |
| 2 | 月 | ごはん 親子煮 かつお和え 味付のり | 牛乳 スキムミルク 卵 | かしわ 味付のり | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 | 米・麦 | スキムミルク 菓子 |
| 6 | 金 | こいのぼりランチ オムライス 鮭フライ シーチキンサラダ 3~5歳児:ヤクルト 0~2歳児:オレンジジュース | 牛乳 卵 | かしわ 鮭 シーチキン 浜しぐれ | 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり | 米・麦 | かしわもち |
| 9 | 月 | ごはん 豆腐ハンバーグ 酢の物 じゃがいものみそ汁 | 牛乳 スキムミルク 卵 | 豆腐 鶏ミンチ ちくわ 浜しぐれ 油あげ | 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり じゃがいも ねぎ | 米・麦 | ミルクココア 菓子 |
| 10 | 火 | ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ わかめのみそ汁 | 牛乳 スキムミルク | サワラ ハム わかめ 油あげ | 人参 玉ねぎ ピーマン じゃがいも きゅうり りんご ねぎ | 米・麦 | スキムミルク ★いちごジャムサンド |
| 11 | 水 | (お弁当の日) 0~2歳児:コッペパン クリームシチュー | 牛乳 ヨーグルト 卵 | 豚肉 | 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ しめじ | コッペパン | ジョア ★りんごヨーグルトケーキ |
| 12 | 木 | サンドイッチ 肉コロッケ 野菜スープ | 牛乳 スライスチーズ 卵 | ハム シーチキン 牛豚ミンチ | きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 | 食パン | ★おにぎり |
| 13 | 金 | ごはん 鮭の西京焼き ゆかり和え 人参ときのこのすまし汁 | 牛乳 スキムミルク | 鮭 | キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ エリンギ えのき茸 | 米・麦 | スキムミルク 菓子 |
| 16 | 月 | ロールパン カレーうどん ごぼうサラダ | 牛乳 スキムミルク | 豚肉 ハム | 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう きゅうり | うどん ロールパン | スキムミルク 菓子 |
| 17 | 火 | ごはん ささみのレモン煮 ミックスサラダ 五目スープ | 牛乳 スキムミルク | ささみ ハム | きゅうり りんご 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 干椎茸 | 米・麦 スパゲティ | ★手作りヨーグルト 菓子 |
| 18 | 水 | ごはん 煮魚 昆布和え 黒豆煮 かき玉汁 | 牛乳 卵 | サワラ 塩昆布 黒豆 | キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草 | 米・麦 | ★黒豆ジュース 菓子 |
| 19 | 木 | ビーフストロガノフ 和風サラダ | 牛乳 スキムミルク | 牛肉 しらす干し ちくわ | 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト | 米・麦 | ★アップルゼリー 菓子 |
| 20 | 金 | 豆ごはん 鮭の照り焼き わかめの酢の物 じゃがいものみそ汁 | 牛乳 スキムミルク | 鮭 わかめ ちくわ 油あげ | えんどう豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ じゃがいも ねぎ | 米・麦 | スキムミルク クッキーパン |
| 23 | 月 | コッペパン 中華風ローストチキン たまごサラダ わかめスープ | 牛乳 卵 | かしわ ハム わかめ | 玉ねぎ じゃがいも きゅうり りんご 人参 | コッペパン | ★おはぎ |
| 24 | 火 | おにぎり 魚の風味揚げ キャベツとえんどうの具だくさんみそ汁 | 牛乳 ヨーグルト 卵 | サワラ 豚肉 油あげ | 玉ねぎ 人参 キャベツ えんどう じゃがいも ねぎ | 米・麦 | ソファール 菓子 |
| 25 | 水 | ごはん そぼろ煮 変わりひたし 納豆 | 牛乳 スキムミルク | 牛ミンチ しらす干し 納豆 | じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草 | 米・麦 | スキムミルク 菓子 |
| 26 | 木 | チキンの照り焼き丼 じゃこの酢の物 豆腐のすまし汁 | 牛乳 卵 | かしわ のり しらす干し ちくわ 豆腐 わかめ | キャベツ 人参 きゅうり | 米・麦 | カルピスジュース 菓子 |
| 27 | 金 | ごはん 魚のみそ煮 磯辺和え えんどうのみそ汁 | 牛乳 スキムミルク | サワラ のり 油あげ | キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ えんどう ねぎ | 米・麦 | ミルクココア 菓子 |
| 30 | 月 | おたのしみランチ こぎつねごはん ささみフライ 春雨サラダ オニオンスープ 3~5歳児:ロールケーキ 0~2歳児:フルーツ | 牛乳 卵 | 油あげ ささみ ハム | 人参 春雨 きゅうり りんご レタス 玉ねぎ | 米・麦 | 0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 菓子 |
| 31 | 火 | コッペパン マカロニのトマト煮 ひじきサラダ | 牛乳 | 牛ミンチ ひじき するめ | 人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり | コッペパン マカロニ | スキムミルク 菓子 |

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。



“いただきます”からはじめる

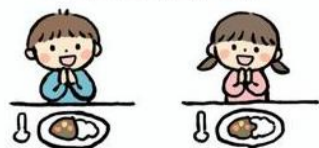
食事のマナー

食事をおいしく楽しく食べるための基本のマナーを幼児期に身につけておきたいものです。まずは、食事前後のあいさつからはじめましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」とは、魚や肉、米、野菜などの命をいただき、作ってくれた人々への感謝の気持ちを込めた言葉であるといわれています。

また、あいさつをすることで生活の中に「食事のはじまり」「食事のおわり」という規律とリズムが生まれます。

いただきます!



ごちそうさまでした!



☆旬のメニュー☆

豆ごはん (材料4人分)

米 3カップ
水
実えんどう 300g
(さやつき)
塩 小さじ1
昆布 7~8cm
酒 小さじ1



〈作り方〉

- ① 米をといでおく。
- ② 実えんどうをさやから取り出してよく洗う。
- ③ 炊飯器に①と②、昆布、調味料を入れ、水加減をして炊く。