



5月予定献立表

ゆい、たんぽぽ、ちゅういっぴ

日付	曜日	おひる	アレルギー食	おやつ
1	水	赤魚トマト煮 春野菜の炒め物 味噌汁(たけのこ わかめ) りんごゼリー		★バナナケーキ 牛乳
2	木	タンドリーチキン アスパラサラダ コーンのスープ オレンジ		せんべい ミルク
3	金	憲法記念日		
4	土	みどりの日		
5	日	こどもの日		
6	月	振替休日		
7	火	鶏肉塩レモン焼き 春キャベツのシーザーサラダ 味噌汁(えのき 油揚げ) キウイフルーツ	卵不使用マヨネーズ	せんべい ミルク
8	水	ちくわ磯辺揚げ ささみとチンゲン菜のごま酢和え ビーフンスープ オレンジ	☆魚磯辺揚げ	★焼きそば豆 お茶
9	木	豚肉チーズ焼き 根菜の煮物 味噌汁(新じゃが わかめ) パイナップル		せんべい ミルク
10	金	ポークカレー フレンチサラダ バナナ		ミルクプリン
11	土	チキンピラフ レタスのスープ ヨーグルト		せんべい 牛乳
12	日			
13	月	鯖バターしょうゆ焼き チキンサラダ 味噌汁(大根 ぶのり) バナナ	☆ゆかりおにぎり	☆バウムクーヘン 牛乳
14	火	豚しゃぶごまだれ もやし中華和え すまし汁(舞茸 はんぺん) オレンジ	☆はんぺん代替豆腐	せんべい ミルク
15	水	アジフライさっぱりソース れんこんきんぴら 味噌汁(ほうれん草 しいたけ) キウイフルーツ	卵不使用マヨネーズ	ごまつきいりこ 牛乳
16	木	和風ハンバーグ チンゲン菜の煮びたし 大根のスープ りんごゼリー		せんべい ミルク
17	金	チキンカレー 三色おひたし グレープフルーツ	☆錦糸卵除去	ヨーグルト
18	土	五目ラーメン バナナ 麦茶		せんべい 牛乳
19	日			
20	月	鮭みそだれ焼き 春雨サラダ 豆乳汁(花麩 小松菜) いちご	☆野菜蒸しパン	☆ミニドーナツ 牛乳
21	火	チキンのパン粉焼き 春人参ドレッシングサラダ 味噌汁(チンゲン菜 油揚げ) キウイフルーツ		せんべい ミルク
22	水	ほっけねぎ塩焼き 大豆もやしのナムル 中華スープ オレンジ		パイ菓子 牛乳
23	木	ポークチャップ コーンとひじきのサラダ 味噌汁(大根 ねぎ) バナナ	卵不使用マヨネーズ	せんべい ミルク
24	金	ビーンズカレー 青菜磯辺和え グレープフルーツ		ヨーグルト
25	土	チャーハン わかめスープ マスカットゼリー	☆卵除去チャーハン	せんべい ミルク
26	日			
27	月	赤魚甘酒焼き ポテトサラダ すまし汁(花麩 まいたけ) オレンジ	☆サブレ 卵不使用マヨネーズ	☆クッキー 牛乳
28	火	鶏肉さっぱり煮 アスパラ入り野菜炒め 味噌汁(なす 油揚げ) キウイフルーツ	卵不使用マヨネーズ	かみかみおやつ ミルク
29	水	鱈トマトクリームソース ハムレタスサラダ ワンタンスープ パイナップル	卵不使用ハム	★ツナおにぎり お茶
30	木	豚肉生姜焼き 春キャベツのツナ和え 味噌汁(ごぼう さつま芋) バナナ		せんべい ミルク
31	金	和風カレー 青しそサラダ グレープフルーツ		ヨーグルト

☆アレルギーメニューは変更があるときのみ記入しています。★は手作りおやつの日です。

5月の給食だより

醍醐保育園



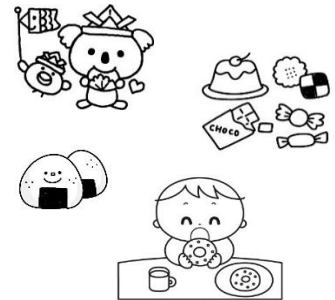
さわやかな5月の風が気持ちよく、外遊びが楽しい季節ですが、この時期は突然体調をくずしてしまうこともあります。朝ごはんの時には食欲はあるか機嫌や顔色が悪くないかなど注意してみましょ。

今月の給食は、旬の食材をたっぷり取り入れた献立です。お皿やお椀の中に何個見つけられるかな？お家でも話題にしてみてくださいね。



おやつは4番目の食事

子どもの胃は、大人の1/3の大きさのため1回に食べる量が少ないので、3回の食事だけでは十分な栄養を取ることができません。そこで、足りない栄養を補うために食べるのがおやつです。おやつとして適しているのは、野菜入りの蒸しパンや乳製品、おにぎりや果物など。市販のお菓子は食べる量や添加物に注意が必要です。お楽しみ程度にしましょう。



イチゴのできる時季

年中出回っているイチゴですが、本来の収穫期は春です。ハウス栽培でない、太陽の下で育ったイチゴを見ることができる「イチゴ狩り」の経験をするのも良いでしょう。

おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べ」（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。