5月予定献立表

ゆり、たんぽぽ、ちゅうりっぷ

日付	曜日	おひる	アレルギー食	おやつ
1	木	ほっけごま風味焼き　春野菜のサラダ 味噌汁（たけのこ　わかめ）　マスカットゼリー		せんべい 牛乳
2	金	トマトたっぷりハヤシライス コーンとひじきのサラダ　オレンジ	☆りんごゼリー	☆ヨーグルト
3	土	憲法記念日		
4	日	みどりの日		
5	月	こどもの日		
6	火	振替休日		
7	水	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 ☆チーズ除去サラダ	せんべい 牛乳
8	木	春巻き　根菜の煮物 味噌汁（新じゃが　わかめ）パイナップル	☆パイ菓子	☆サブレ ミルク
9	金	ビーンズカレー　青菜磯辺和え オレンジ	☆ぶどうゼリー	☆ヨーグルト
10	土	チキンライス　レタスのスープ　ぶどうゼリー		せんべい 牛乳
11	日			
12	月	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	☆豆乳ラスク	☆バウムクーヘン 牛乳
13	火	鱈バターしょうゆ焼き　チキンサラダ 味噌汁（大根　ふのり）　バナナ		せんべい 牛乳
14	水	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 ☆乳禁パイ菓子	☆ごまビスケット 牛乳
15	木	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	せんべい ミルク
16	金	ポークカレー　三色おひたし パイナップル	☆錦糸卵除去 ☆マスカットゼリー	☆ヨーグルト
17	土	五目ラーメン　バナナ　麦茶		せんべい 牛乳
18	日			
19	月	和風ハンバーグ　チンゲン菜の煮びたし 大根のスープ　プリン	☆りんごゼリー ☆豆乳ラスク	☆ミニドーナツ 牛乳
20	火	鯖みそだれ焼き　大豆もやしのナムル 豆乳汁（花麩　小松菜）いちご		かみかみおやつ 牛乳
21	水	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		パイ菓子 牛乳
22	木	ほっけねぎ塩焼き　シルバーサラダ 中華コーンスープ　オレンジ	☆卵不使用マヨネーズ ☆ハム除去サラダ	せんべい ミルク
23	金	バターチキンカレー　和風サラダ　バナナ	☆乳禁バター除去カレー ☆ぶどうゼリー	☆ヨーグルト
24	土	ポークチャップ丼　味噌汁（大根　ねぎ） ももゼリー		せんべい 牛乳
25	日			
26	月	鶏肉甘辛さっぱり煮　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	☆豆乳ラスク	☆クッキー 牛乳
27	火	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	☆卵不使用マヨネーズ ☆ハム除去サラダ	せんべい 牛乳
28	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　いちご		ごまつきいりこ 牛乳
29	木	豚肉生姜焼き　春キャベツのサラダ 味噌汁（ごぼう　さつま芋）　バナナ		せんべい ミルク
30	金	和風カレー　青しそ和え　オレンジ	☆りんごゼリー	☆ヨーグルト
31	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 牛乳

☆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。
行事や配送の都合により予告なく献立が変更になることがあります。

5月の給食だより

醍醐保育園

　さわやかな5月の風が気持ちいい季節ですが、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注意してみましょう。
　今月の給食には、旬のアスパラガスやスナップエンドウなどを取り入れました。春の食材を食べて元気に遊べますように。お皿やお椀の中に春のお野菜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。

朝食をとるコツ

　寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです。

朝食を食べないと…

　朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

いちごジャム作りに挑戦

準備するもの…鍋、へら
材料…いちご（300ｇ）、砂糖（50ｇ）、レモンのしぼり汁（1/2個分）

①材料を鍋に入れて混ぜ合わせしばらく置いておく。（1～2時間くらい）
②鍋を中火で熱し途中へらで混ぜながらあくを取る。
③水分がなくなり、とろみが出てきたら出来上がり。

☆パンにつけたりヨーグルトにかけてフレッシュな味を楽しみましょう！