# 5月予定献立表　ひよこ

| 日付 | 曜日 | おやつ | おひる | アレルギー食 | おやつ |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | 豆乳クッキー<br>牛乳 | ほっけごま風味焼き　春野菜のサラダ<br>味噌汁（たけのこ　わかめ）　マスカットゼリー | | せんべい<br>牛乳 |
| 2 | 金 | ボーロ菓子<br>牛乳 | トマトたっぷりハヤシライス<br>コーンとひじきのサラダ　オレンジ | ☆卵不使用マヨネーズ | 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 | お魚せんべい<br>牛乳 | 鶏肉塩レモン焼き　春キャベツのシーザーサラダ<br>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<br>牛乳 |
| 8 | 木 | 豆乳クッキー<br>牛乳 | 白身魚の米粉揚げ漬け　根菜の煮物<br>味噌汁（新じゃが　わかめ）バナナ | | サブレ<br>ミルク |
| 9 | 金 | ボーロ菓子<br>牛乳 | ビーンズカレー　青菜磯辺和え<br>オレンジ | | ヨーグルト |
| 10 | 土 | ビスケット<br>牛乳 | チキンライス　レタスのスープ　りんごゼリー | | せんべい<br>牛乳 |
| 11 | 日 | | | | |
| 12 | 月 | 野菜せんべい<br>牛乳 | タンドリーチキン　アスパラサラダ<br>コーンのスープ　オレンジ | | サブレ<br>牛乳 |
| 13 | 火 | バナナ<br>牛乳 | 鱈バターしょうゆ焼き　チキンサラダ<br>味噌汁（大根　ふのり）　いちご | | せんべい<br>牛乳 |
| 14 | 水 | お魚せんべい<br>牛乳 | 豚しゃぶごまだれ　もやし中華和え<br>すまし汁（舞茸　豆腐）　バナナ | ☆卵不使用マヨネーズ | ごまビスケット<br>牛乳 |
| 15 | 木 | 豆乳クッキー<br>牛乳 | アジフライさっぱりソース　根菜きんぴら<br>味噌汁（ほうれん草　しいたけ）　キウイ | ☆卵不使用マヨネーズ | せんべい<br>ミルク |
| 16 | 金 | ボーロ菓子<br>牛乳 | ポークカレー　三色おひたし<br>オレンジ | | ヨーグルト |
| 17 | 土 | ビスケット<br>牛乳 | 五目ラーメン　バナナ　麦茶 | | せんべい<br>牛乳 |
| 18 | 日 | | | | |
| 19 | 月 | 野菜せんべい<br>牛乳 | 和風ハンバーグ　チンゲン菜の煮びたし<br>大根のスープ　りんごゼリー | | ビスケット<br>牛乳 |
| 20 | 火 | バナナ<br>牛乳 | 鯖みそだれ焼き　大豆もやしのナムル<br>豆乳汁（花麩　小松菜）いちご | | せんべい<br>牛乳 |
| 21 | 水 | お魚せんべい<br>牛乳 | チキンのパン粉焼き　春人参ドレッシングサラダ<br>味噌汁（チンゲン菜　油揚げ）キウイフルーツ | | パイ菓子<br>牛乳 |
| 22 | 木 | 豆乳クッキー<br>牛乳 | ほっけねぎ塩焼き　シルバーサラダ<br>中華コーンスープ　オレンジ | ☆卵不使用マヨネーズ | せんべい<br>ミルク |
| 23 | 金 | ボーロ菓子<br>牛乳 | バターチキンカレー　和風サラダ　バナナ | | ヨーグルト |
| 24 | 土 | ビスケット<br>牛乳 | ポークチャップ丼　味噌汁（大根　ねぎ）<br>ももゼリー | | せんべい<br>牛乳 |
| 25 | 日 | | | | |
| 26 | 月 | 野菜せんべい<br>牛乳 | 鶏肉甘辛さっぱり煮　アスパラ入り野菜炒め<br>味噌汁（なす　油揚げ）　キウイフルーツ | | サブレ<br>牛乳 |
| 27 | 火 | バナナ<br>牛乳 | 赤魚甘酒焼き　ポテトサラダ<br>すまし汁（花麩　まいたけ）　オレンジ | ☆卵不使用マヨネーズ | せんべい<br>牛乳 |
| 28 | 水 | お魚せんべい<br>牛乳 | ささみ磯辺揚げ　野菜のごま酢和え<br>ビーフンスープ　いちご | | ごまビスケット<br>牛乳 |
| 29 | 木 | 豆乳クッキー<br>牛乳 | 豚肉生姜焼き　春キャベツのサラダ<br>味噌汁（ごぼう　さつま芋）　バナナ | ☆卵不使用マヨネーズ | せんべい<br>ミルク |
| 30 | 金 | ボーロ菓子<br>牛乳 | 和風カレー　青しそ風味和え　オレンジ | | ヨーグルト |
| 31 | 土 | ビスケット<br>牛乳 | チャーハン　わかめスープ　マスカットゼリー | | せんべい<br>牛乳 |

未満児はご飯が出ます。
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！