

ふたばの食 5月



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	月	じゃがのそぼろ煮 鶏のさっぱり煮 きゅうり漬け 麦とろ麺汁	お茶 よもぎおはぎ	クラッカー	173	10.6	2.7	31.2	1.4
2	火	たけのこご飯 えびフライ マセドアンサラダ 清し汁	スキム パイ菓子	芋かりんとう	451	13	15.4	65.5	2.8
6	土	五目焼きそば 果物 田舎汁	牛乳 せんべい	あられ					
8	月	麻婆豆腐 さつまいも天 ブロッコリー 味噌汁	スキムミルク くる棒	ビスケット	305	15.5	21.5	22.2	1.7
9	火	カレーライス ツナサラダ	スキム ワッフル	あられ	455	12.6	16.2	71.2	1.8
10	水	かき揚げ 厚揚げ煮 ブロッコリー 味噌汁	バナナ	せんべい	265	18.2	20.6	10.6	1.7
11	木	鯖の味噌煮 人参きんぴら いちご うどん汁	フルーツヨーグルト	スティックパン	245	14.5	13.9	24.1	2.5
12	金	ちらし寿司 鶏唐揚げ 切干し煮 台湾パイナップル 清し汁	牛乳 あられ	梅月せんべい	513	16.1	16.4	79.3	1.3
13	土	チキンライス サラダ 果物	牛乳 ビスケット	あられ					
15	月	串刺し揚げ スパナポリタン 豚汁	お茶 サラダ巻き	バナナ	353	16	23.5	28.2	2.2
16	火	三色丼 キャベツ・かにかまサラダ	牛乳 フルーツパン	サブレ	443	17.3	14.1	70	1.4
17	水	ツナ餃子 春雨の酢の物 清まし汁	マスカットゼリー	カステラ	186	12.1	5.6	27.1	2.2
18	木	白身フライ いかと野菜の味噌マヨ和え 枝豆 具たくさん汁	スキム ホットケーキ	クラッカー	248	14.6	13.8	22.3	2.5
19	金	かみかみご飯 春巻き いんげんのごま和え 清し汁	牛乳 あられ	caせんべい	485	14.6	19.5	65.9	1.5
20	土	カレーライス サラダ 果物	牛乳 せんべい	ビスケット					
22	月	ヒレカツ ひじき五目煮 味噌汁	スキム ハムサンド	棒ビスケット	425	17.5	31.8	28.8	2
23	火	ドライカレー ごぼうサラダ オレンジ	スキム マカロニ安倍川	鈴カステラ	420	12.6	11.8	68.8	0.9
24	水	ハムコロッケ れんこんの梅肉和え カニ入りスープ	プリン	バナナ	311	13.3	18.7	28.8	1.9
25	木	鮭の照り焼き うす揚げときゅうりのごま醤油和え 団子スープ	スキム 長崎カステラ	スティックパン	185	20.4	10.9	6.3	1.9
26	金	麺バイキング うどん ラーメン 焼きそば 青りんごゼリー	牛乳 扇バーム	caせんべい	260	9.3	26.6	211.2	1.7
27	土	炊き込みご飯 ツナサラダ 清まし汁	牛乳 ビスケット	ビスケット					
29	月	串カツ マカロニサラダ 豆乳汁	スキム 菓子	くる棒	368	13.2	22.1	37.1	1.9
30	火	冷し中華 肉団子 かぼちゃ天 さくらんぼ	お茶 わかめおにぎり	クラッカー	270	9.1	9.3	40.4	1.2
31	水	肉じゃが煮 豆もやしナムル 一口ゼリー	ヨーグルト	カステラ	273	11.7	15.5	33.2	1.6

今月の取り組みです。

ご家庭でも同じようにお子さんに声掛けしてみてください。

さくらんぼ 楽しくたべましょう



食べることを楽しもう

さくら ちゅういっぴ

いろいろな食材や形態に慣れてたべよう

ひまわり

さいごまでスプーンフォークを持ってたべよう
(食事の途中でおこさんがスプーンやフォークをおろしている姿があったら、今はたべる時間だよと声かけしてみてください。)



すみれ

箸を使って食べよう

★バイキング給食★

今月のねらいは『食べたい物、食べられる物を選ぶ力をつける』です。うどん、ラーメン、焼きそばの3品を小さい器に盛り付けて、好きなものを好きなだけ選べるようにします。子どもたちは食べたい物を指差しや言葉で伝えます。おかわりもできます。

給食では、みんなで楽しく気持ちよく食べるためにはマナーも大事であることを年齢に応じて少しずつ伝えていこうと思っています。ご家庭でも食事のときに「きれいに食べるときもちいいね！」などと、楽しい食事の雰囲気とマナーの関係について話題にしてみてください。

〈みんな大好き！ハムコロッケ〉

①コロッケの種を作ります。
(じゃが芋・合いびき肉・玉ねぎ・コンソメ・塩コショウ)
②ハムを半分に折るようにして、包みます。



⑤180度の高温で揚げてキツネ色になったら完成。



③薄力粉・卵・を混ぜ合わせて、バター液を作ります。
④コロッケにバター液、パン粉を付けます。



※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。
栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。
100グラムより、かなり少ない子があります。今一度確認して下さい。
※献立は都合により、変更することがあります。
※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。