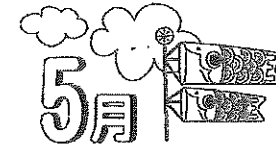


5月 給食予定献立表

聖フランシスコ保育園
2024年5月



給食だより

2024年 5月 聖フランシスコ保育園

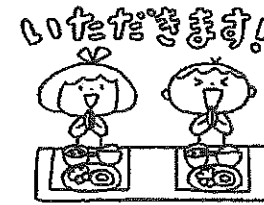
草木が鮮やかな色になり、さわやかな季節になりました。子供たちは新しい環境に少しずつ慣れてきています。給食も食べられる量や、おかわりすることも増えてきました。今月は「こどもの日」の行事食として、幼児組さんは「かしわ餅」をいただきます。おうちでも話題にしていたき、子供たちの成長をお祝いしましょう。

手洗い上手になろう！

手洗いは、いろいろな病気やばい菌から私たちを守ります。「あわあわぶくぶく〜♪手指をしゅっしゅっ〜♪」などの声かけで毎日の楽しい習慣に。リズムよく手洗いすることで、自然に身についていきます。未満児さんには、大人を真似て洗えるように、わかりやすくお手本を見せてあげましょう。幼児さんには、隣で見守ってたくさんほめてあげるのも良いですね。



衛生面だけではなく、食事前の手洗いは、食べる前のあいさつと同じで、気持ちもお腹も「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切です。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

日	曜	未満児のみ 午前おやつ	主食	副食	午後のおやつ
1	水	バナナ	ごはん	ちくわの肉みそ煮 ひじきサラダ もやしのスープ	麦茶 ニラせんべい
2	木	オレンジ	ごはん	鶏のさっぱり煮 じゃが芋のごまマヨ和え みそ汁	牛乳 ラスク
7	火	チーズ	ごはん	焼き肉 バンサンスー ふのみそ汁	麦茶 おかかおにぎり
8	水	オレンジ	わかめ ごはん	鶏とレバーの甘辛煮 即席漬け さつま芋汁	牛乳 いちご蒸しぱん
9	木	きゅうり	ごはん	さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 いら玉スープ	麦茶 焼きうどん
10	金	バナナ	ごはん	新じゃがの炒め煮 しらすのあえ物 豆腐のスープ	麦茶 ホワイトポンチ
11	土	オレンジ	ごはん	トーフミールの炒り煮 ポコットチーズ 野菜スープ	牛乳 ビスケット
13	月	チーズ	ごはん	中華丼 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 ココア焼き菓子
14	火	きゅうり	ごはん	さけのパン粉焼き ナムル 豚汁	麦茶 ベイクドポテト
15	水	オレンジ		ミートソーススパゲティ 甘酢和え スープ	麦茶 ゆかりおにぎり
16	木	さつま芋	ごはん	鶏のごまだれ焼き おひたし なるこのすまし汁	麦茶 フルーツヨーグルト
17	金	バナナ	ごはん	<食育の日> ちくわの肉みそ煮 ひじきサラダ もやしのスープ	麦茶 (幼児)かしわ餅 (未満児)うす焼き
18	土	バナナ	ごはん	回鍋肉 オレンジ 野菜スープ	牛乳 おせんべい
20	月	チーズ	ごはん	焼き肉 バンサンスー ふのみそ汁	麦茶 おかかおにぎり
21	火	バナナ	ごはん	<幼児遠足> 洋風肉じゃが ポコットチーズ 豆腐のスープ	麦茶 (幼児)おせんべい (未満児)うす焼き
22	水	オレンジ	ごはん	鶏のさっぱり煮 じゃが芋のごまマヨ和え みそ汁	牛乳 ラスク
23	木	きゅうり	ごはん	さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 いら玉スープ	麦茶 焼きうどん
24	金	さつま芋	パン	<お誕生日会> 豆腐ハンバーグ 野菜スティック レタススープ	牛乳 カップ焼き菓子
25	土	オレンジ	ごはん	トーフミールの炒り煮 ポコットチーズ 野菜スープ	牛乳 ビスケット
27	月	チーズ	ごはん	中華丼 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 ココア焼き菓子
28	火	きゅうり	ごはん	チキンカレー 即席漬け オレンジ	牛乳 いちご蒸しぱん
29	水	オレンジ		ミートソーススパゲティ 甘酢和え スープ	麦茶 ゆかりおにぎり
30	木	バナナ	ごはん	さけのパン粉焼き ナムル 豚汁	麦茶 ベイクドポテト
31	金	さつま芋	ごはん	鶏のごまだれ焼き おひたし なるこのすまし汁	麦茶 フルーツヨーグルト

<献立紹介>鶏のさっぱり煮 (4人分)

材料	分量	作り方
鶏もも肉	240g	① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。 ② 鍋にカッコン内の調味料・しょうがを加えて煮立てる。 ③ 鶏もも肉を加えてひと煮立ちしたら、弱火で20~30分くらい煮る。
酢	大さじ1・1/2	
しょうゆ	小さじ1強	
酒	小さじ1強	
みりん	小さじ1強	
しょうが	4g	

		熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
3歳未満児	5月分	454	17.7	11.8	213	1.6
	給与目標	460	17.3	12.5	210	1.6
3歳以上児	5月分	545	20.1	14.0	249	1.8
	給与目標	550	20.0	15.0	250	1.8