



◇さわやかな風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。新年度が始まりあっという間に1ヶ月が経ち、新しい環境にも慣れてきた子どもたちの笑顔も少しずつ増えたように感じられます。

◇食育の一環として、子ども達は給食で使う野菜を洗ったり、皮をむくなど日常的に食材に触れています。1、2歳児クラスでは、じゃがいも洗いや玉ねぎの皮むき、幼児クラスでは、じゃがいもや人参などの皮むきをしています。今月はそれに加えて、27日のおやつのでら豆をさやから取り出すお手伝いをしてもらおう予定です。

【今月の献立紹介】

・8日〈かぶと揚げ〉

5日の子どもの日にちなみ、米粉で作られた春巻きの皮を折り紙のようにして兜の形に折って揚げたものを提供します。

・9、23日〈春野菜の米粉かき揚げ〉

小麦粉ではなく、米粉等を使ってアスパラ・そら豆などの春野菜が入ったかき揚げを作ります。

・15日〈フルーツヨーグルト〉

乳アレルギーの子でも食べられるように、使用するヨーグルトは豆乳から作られた豆乳ヨーグルトで提供します。

乳のヨーグルトと比較すると炭水化物が少なく、コレステロールが0、大豆イソフラボンも摂取できます。豆乳ヨーグルトの原料である豆乳は大豆からできており、大豆は植物性たんぱく質が豊富で、脂質、炭水化物もバランスよく含まれています♪

・17日〈柏餅〉

5日の子どもの日にちなみ柏餅を食べる予定です。



今月の旬の食材・・・かつお・そら豆・アスパラ・筍・新じゃが・新玉ねぎ・春きゃべつ・絹さや・新ごぼう・かぶ・ふき・グリーンピース・チンゲン菜・清見オレンジ・メロン・甘夏・小玉スイカ

5月の献立表 (乳児の午前のおやつは省略)

☆手作りおやつ

日(曜日)	昼食	おやつ
1(水)	ご飯/チリコンカン/コールスローサラダ/コンソメスープ(パプリカ・コーン)	豆乳☆オニオンバーコンマフィン
2(木)	ご飯/豚肉の生姜焼き/かぼちゃのサラダ/若竹汁	豆乳・メロン
3(金)	・・・憲法記念日・・・	
4(土)	・・・みどりの日・・・	
6(月)	・・・振替休日・・・	
7(火)	チンジャオロース丼/もやしのサラダ/中華スープ(チンゲン菜・えのき)	豆乳☆いちごスコーン
8(水)	ご飯/鮭の照焼き/ほうれん草の納豆和え/さつま汁	豆乳☆かぶと揚げ
9(木)	ご飯/春野菜の米粉かき揚げ/ふきの煮物/みそ汁(なめこ・豆腐)	豆乳・ドライブルーベリー・せんべい
10(金)	焼きそば/ひじきのマリネサラダ/清見オレンジ	麦茶☆ツナマヨと昆布のおにぎり
11(土)	中華おこわ/貝だくさんみそ汁/バナナ	麦茶☆スイートポテトパイ
13(月)	ご飯/揚げかつおの甘辛和え/大根のみそ煮/すまし汁(キャベツ・しめじ)	豆乳☆シュガーラスク
14(火)	米粉のカレーライス/わかめときゅうりの酢の物/ゼリー	豆乳☆もちもちココアパン
15(水)	ご飯/鶏肉のレモン醤油煮/ほうれん草のさっぱりサラダ/みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	豆乳☆フルーツヨーグルト
16(木)	ご飯/豚肉とこんにゃくの炒め物/キャベツのツナ和え/みそ汁(かぶ・かぶの葉・油揚げ)	豆乳・芋けんぴ
17(金)	行事食 筍ご飯/鶏のごまみそ焼き/そら豆入りポテトサラダ/すまし汁(絹さや・しいたけ)/いちご	豆乳・柏餅
18(土)	ジャージャー麺/中華スープ(わかめ・えのき)/オレンジ	麦茶・米粉のクッキー・せんべい
20(月)	チンジャオロース丼/もやしのサラダ/中華スープ(チンゲン菜・えのき)	豆乳☆いちごスコーン
21(火)	焼きそば/ひじきのマリネサラダ/清見オレンジ	麦茶☆みそ焼きおにぎり
22(水)	ご飯/チリコンカン/コールスローサラダ/コンソメスープ(パプリカ・コーン)	豆乳☆オニオンバーコンマフィン
23(木)	ご飯/春野菜の米粉かき揚げ/ふきの煮物/みそ汁(なめこ・豆腐)	豆乳・甘夏・せんべい
24(金)	ご飯/鮭の照焼き/ほうれん草の納豆和え/さつま汁	豆乳☆りんごゼリー
25(土)	豚いなり丼/もやしのごま和え/みそ汁(キャベツ・しめじ)	麦茶☆わかめおにぎり
27(月)	ご飯/揚げかつおの甘辛和え/大根のみそ煮/すまし汁(キャベツ・しめじ)	豆乳☆そら豆
28(火)	春野菜カレーライス/わかめときゅうりの酢の物/ゼリー	豆乳・コーンフレーク
29(水)	ご飯/豚肉とこんにゃくの炒め物/キャベツのツナ和え/みそ汁(かぶ・かぶの葉・油揚げ)	豆乳☆もちもちココアパン
30(木)	ご飯/豚肉の生姜焼き/かぼちゃのサラダ/若竹汁	豆乳・クレープ(いちご)
31(金)	ご飯/鶏肉のレモン醤油煮/ほうれん草のさっぱりサラダ/みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	豆乳・小玉スイカ

♪ 今月の平均給与栄養量 ♪

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
乳児	438kcal	18.8g	13.9g	1.4g
幼児	476kcal	19.9g	13.7g	1.7g

◇献立は都合により一部変更になる場合があります

【今月の行事】

9日(木) 歯科検診 9:30~

16日(木) 健康診断(0、1、2歳児)

17日(金) 誕生会(ゲスト: 荒巻シャケさん)

25日(土) 保育説明会

30日(木) 健康診断(幼児)

