



5月予定献立表



<令和4年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時のおやつ	3時おやつ
2	月	<こどもの日メニュー>洋風ちらし寿司・鮭の塩焼き・ほうれん草のごま和え えんどうと玉ねぎのすまし汁・いちご	星たべよ りんご	揚げパン
3	火	<憲法記念日>		
4	水	<みどりの日>		
5	木	<こどもの日>		
6	金	ご飯・鶏肉のマーマレード煮・小松菜の納豆和え・若竹汁・ぶどうゼリー	バナナチップ	クッキー
7	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ
9	月	ご飯・味付け海苔・さわらのパン粉焼き・キャベツのゆかり和え・みそ汁 バナナ	ポーロ オレンジ	さつま芋ドーナツ
10	火	<はちみつパーティ>食パン・はちみつ(1~4歳)・わかめおにぎり(5歳) ハンバーグ・ポパイサラダ・もやしのスープ・いちご	ウエハース バナナ	マシュマロサンド
11	水	ご飯・鶏のから揚げ・小松菜の白和え・すまし汁・オレンジ	きな粉トースト	りんごのケーキ
12	木	グリーンピースご飯・鮭のカレームニエル・マカロニサラダ・みそ汁・バナナ	ハッピーターン オレンジ	じゃがもちーず
13	金	ハヤシライス・海藻サラダ・チーズ・ヨーグルト	バナナチップ	生どら焼き(ジャム)
14	土	<参観日>	クラッカー りんご	
16	月	ご飯・さばの竜田揚げ・春雨サラダ・みそ汁・りんごゼリー	ビスケット オレンジ	チヂミ
17	火	<弁当の日>	ふかし芋	フレンチトースト
18	水	大豆入りわかめご飯・手羽元のすっぱ煮・ほうれん草のおかか和え・みそ汁 オレンジ	ウエハース バナナ	フライドポテト
19	木	ご飯・トンテキ・小松菜と油揚げの煮浸し・すまし汁・バナナ	りんごジャムトースト	マカロニグラタン
20	金	カレーライス・コールスロー・チーズ・ヨーグルト	バナナチップ	人参パンケーキ
21	土	焼きそば・スープ・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ
23	月	ご飯・プルコギ・ひじきサラダ・すまし汁・オレンジ	スティックパン	チーズ饅頭
24	火	ご飯・鮭のレモン蒸し・ブロッコリーのナムル・みそ汁・バナナ	ビスケット りんご	卵サンド
25	水	ラーメン・鶏肉の香味焼き・切干し大根サラダ・りんご	ウエハース オレンジ	さつま芋スティック
26	木	<誕生会> ゆかりご飯・豚カツ・スパンテー・春野菜のサラダ・キャベツのスープ・オレンジ	バナナチップ	メロンのケーキ
27	金	納豆ご飯・さわらの幽庵焼き風・卵の花・みそ汁・バナナ	ふかし芋	ちんすこう
28	土	牛丼・すまし汁・オレンジ	クラッカー りんご	フルーチェ バナナ
30	月	きな粉ご飯・鶏肉のつくね・もやし中華サラダ・卵スープ・りんご	ウエハース オレンジ	フルーツポンチ
31	火	ご飯・豚肉のしょうが焼き・キャベツの酢の物・みそ汁・バナナ	ぱりんこ りんご	ふのラスク

生活リズムを整えましょう！

入園・進級から1か月がたちました。そろそろ園生活にも慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。5月には連休があり、生活リズムがちです。毎日、元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めましょう。

旬の食材 キャベツ

キャベツは、ヨーロッパが原産国。「胃腸の調子よくなる」薬草として食べられて

日本に伝わったのは江戸時代。当時は観賞用として扱われており、食べるようになったのは明治時代からです。



食育クイズ 茶碗1杯分のご飯は米何粒が入っている？

- ①約300粒 ②約1000粒 ③約3000粒



品種や炊き方によっても違いますが、茶碗1杯のご飯にお重さは約150gです。米は炊くと水を吸って膨らむので、ご飯の重さは米の約2.3倍。ここから考えると、茶碗1杯分の米の重さは約65g。65gの米粒を数えると、約3250粒になります。

答え ③

