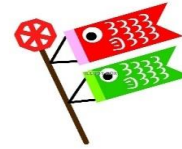




5月予定献立表



＜令和6年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	水	カレーライス・コールスロー・0～3歳切れてるチーズ・4・5歳スティックチーズ・バナナ	ビスコ りんご	クレープ	
2	木	＜こどもの日メニュー＞こいのぼりオムライス・鮭のムニエル・春野菜のイタリ アンサラダ・レタスのスープ・いちご	バナナチップ	こいのぼりクッキー	
3	金	＜憲法記念日＞			
4	土	＜みどりの日＞			
6	月	＜振替休日＞			
7	火	ゆかりご飯・さわらの煮付け・もやし中華サラダ・みそ汁・ぶどうゼリー	シガーフライ	マシュマロサンド	
8	水	＜ほちみつパーティー＞食パン・ほちみつ・(1～3歳)・わかめおにぎり(4・5歳)・ 手羽元のすっぱ煮・切干大根サラダ・きのこスープ・いちご	ポーロ オレンジ	ひじきおにぎり	
9	木	牛丼・ブロッコリーのごま和え・みそ汁・バナナ	ビスケット りんご	マーマレードマフィン	
10	金	ご飯・魚粉ふりかけ・豚カツ・卵の花・卵スープ・ヨーグルト	ウエハース バナナ	くずもち	栄養素について (ぞう・らいおん)
11	土	＜参観日＞きつねうどん・ツナサラダ・オレンジ	きな粉マカロニ		
13	月	ご飯・肉じゃが・春雨サラダ・みそ汁・りんご	いちごジャムトースト	チーズ饅頭	
14	火	洋風ちらし寿司・さばの塩麴焼き・キャベツの昆布和え・すまし汁・バナナ	クラッカー オレンジ	揚げパン	
15	水	ご飯・ふりかけ・おからコロッケ・小松菜のゆかり和え・もやしのスープ・オレンジ	ビスコ りんご	人参パンケーキ	グリーンピースの皮むき (らいおん)
16	木	グリーンピースご飯・豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・みそ汁・りんご	バナナチップ	フルーツポンチ	
17	金	ご飯・鶏のから揚げ・ブロッコリーのポン酢和え・豆腐のスープ・バナナ	ビスケット オレンジ	ポテトグラタン	
18	土	焼きそば・すまし汁・オレンジ	ポーロ りんご	ビスケット バナナ	
20	月	納豆ご飯・さわらの塩焼き・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁・ヨーグルト	スティックパン	お好み焼き	玉ねぎの皮むき (らいおん)
21	火	ミートスパゲティ・かみかみサラダ・0～3歳切れてるチーズ・4・5歳スティック チーズ・オレンジ	ウエハース バナナ	細巻き	
22	水	ご飯・プルコギ・キャベツのお浸し・中華スープ・バナナ	さつま芋の甘煮	卵サンド	
23	木	＜誕生会＞わかめご飯・☆豚肉のチーズ巻きフライ・たらこスパゲティ・青じそ ドレサラダ・玉ねぎスープ・りんご	ポーロ オレンジ	いちごのケーキ	
24	金	＜弁当の日＞	バナナチップ	フライドポテト	
25	土	そばろ丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	白い風船 バナナ	
27	月	ご飯・鮭のレモン蒸し・ほうれん草の納豆和え・みそ汁・りんごゼリー	ビスコ バナナ	さつま芋スティック	
28	火	ご飯・☆豚バラキャベツの塩だれ炒め・ひじきサラダ・豆乳スープ・ヨーグルト	ウエハース オレンジ	ちんすこう	
29	水	ラーメン・鶏肉の香味焼き・小松菜のナムル・オレンジ	ビスケット りんご	きな粉おにぎり	
30	木	ハヤシライス・ごまドレサラダ・0～3歳切れてるチーズ・4・5歳スティックチーズ・りんご	シガーフライ	ふのラスク	
31	金	ご飯・たらとひじきの栄養揚げ・ポテトサラダ・みそ汁・バナナ	ポーロ オレンジ	フレンチトースト	

清々しい季節です

入園・進級して1か月が経ちました。新緑の中で元気に遊び、みんなで一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたち。疲れがでてくる時季でもあるので、ゆったり食事を楽しめるように配慮していきたいと思います。



五感で食べる

毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。食べ物をおいしいと感じるには、人間の五感(視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚)が大きく作用しています。

栄養をとるだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育てていきます。



食育クイズ

Q黄色いバナナの皮は時間が経つとどんな色に変わるでしょう？

- ①赤色
- ②緑色
- ③黒色



A③黒色

バナナの皮は緑色からだんだんと黄色になり、黒い点が出始めたころがいちばん甘くなります。黒い斑点はシュガースポットと呼ばれます。

