



こんだてひょう



大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	もく	たらのアップルグリル ぶたにくとはるやさいのしおこうじため にらのみそしる いちご	ジュース おかし	M おかし
2	きん	～こいのぼりランチ～ こいのぼりおいなりさん かじきのしおだれやき アスパラほたてあん きのこのすまじる こどものひゼリー	むぎぢや おかし	こいのぼり ジュース わかくさケーキ
7	すい	ササミのわかくさやき ひじきはるさめサラダ ふのすまじる バナナ	むぎぢや おかし	M おかし
8	もく	オムレツ グリーンサラダのいちごソースかけ わかくさスープ オレンジ	ジュース おかし	プリン
9	きん	かつおのかばやき たけのこのにも アスパラのみそしる バナナ (未満児:ホキのかばやき)	むぎぢや おかし	ヨーグ おかし
12	げつ	とりにくのねぎポンソテー ブロッコリーとチーズのサラダ えびだんごのすまじる いちご	むぎぢや おかし	M バナナの ミルクかけ
13	か	たらのあまずソースかけ そらまめくんのホクホクサラダ わかたけじる ゼリー	ジュース おかし	M おかし
14	すい	パン ササミとたけのこのカップやき ゆでアスパラ グリーンポタージュ バナナ	むぎぢや おかし	アイス
15	もく	さわらのみそバターやき ふきのにも ジャがいもときぬさやのみそしる オレンジ (未満児:さけのみそバターやき)	ジュース おかし	M おかし
16	きん	うめふうみつくねむし カロチンあえ いんげんのみそしる グレープフルーツ	むぎぢや おかし	M おかし
19	げつ	やきししゃも とうふのごもくに キャベツときのこのみそしる バナナ (未満児:やきざかな)	むぎぢや おかし	M おかし
20	か	アスパラとベーコンのわふうスパゲティー やまぶきあえ カラフルスープ オレンジ	ジュース おかし	むぎぢや ももの コンポート
21	すい	とりにくのマヨカレーやき アスパラといんげんのソテー ほうれんそうのみそしる バナナ	むぎぢや おかし	M おかし
22	もく	さけのつつみあげ ほうれんそうなっとうあえ なすのみそしる グレープフルーツ	ジュース おかし	M おかし
23	きん	ツナカレー きゅうりとえのきのすのもの フルーツもりあわせ むぎぢや	むぎぢや おかし	M タルト
26	げつ	たらのクリームコーンやき たけのことそらまめのサラダ あきりとアスパラのみそしる バナナ	むぎぢや おかし	ジュース おかし
27	か	パン にこみハンバーグ にんじんとしらすのカレーソテー トマトスープ オレンジ	ジュース おかし	M おかし
28	すい	いかとやさいのごもくいため かぼちゃのあまに とうふだんごじる ゼリー (未満児:やさしいため)	むぎぢや おかし	M おかし
29	もく	かじきフライタルソース きりぼしだいこんとほうれんそうのごまあえ さんさいじる れいとうパン	ジュース おかし	むぎぢや おかし
30	きん	そらまめかきあげうどん はるキャベツとわかめのナムルふう フルーツポンチ (未満児:はるキャベツのナムルふう)	むぎぢや おかし	M ベジタブル むしパン

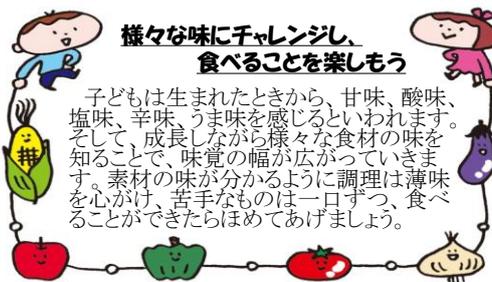
よくかんで、味わって食べてみよう!!

ごはんを食べるとき、どのくらいかんでいるでしょうか?かめばかむほど、食べ物は味が変わるよ。そして、食べ物はみんなを元気にしてくれます。いっぱいかんで食べ物の味をしっかりと味わってみましょう。



ソラマメぶっかぶか

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。さやが空のほうをむいて伸びることからこの名がついたと言われ、大きなさやを割ると内側がふわふわとしており、そこに2～4粒の豆が入っています。ゆでるとほくほくとした食感で、たんぱく質やカリウムが豊富に含まれています。少しせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。



子どもは生まれたときから、甘味、酸味、塩味、辛味、うま味を感じるといわれます。そして、成長しながら様々な食材の味を知ること、味覚の幅が広がっていきます。素材の味が分かるように調理は薄味を心がけ、苦手なものは一口ずつ、食べることができればほめてあげましょう。

～5月平均栄養量～

- ★3才以上児(副食給食)★
エネルギー395kcal、たんぱく質23.6g
脂質16.1g、炭水化物38.8g、食塩相当量1.7g
- ★3才未満児(完全給食)★
エネルギー462kcal、たんぱく質19.9g
脂質13.1g、炭水化物66.0g、食塩相当量1.4g

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q たけのごでつくられているのは?
①ザーサイ ②キムチ ③メンマ

A 正解は③ メンマの材料は麻竹というたけのごで、「めんの上」にのせる麻竹でメンマと名付けられたといわれています



おいしい絵本

「おべんとうたべたいな」
作・絵/坂本千明(岩崎書店)

「おこめとりのり、なにができる?」「たまごフライパンで、なにができる?」質問に答えながら、おかずができる喜び、お弁当を食べる時間を楽しみにするワクワク感が味わえます。おにぎり、卵焼き、ウインナー、ブロッコリー、色鮮やかなお弁当のできあがり、思わずおなかがいっぱいになります。

○の日はごはんいりません