

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
5	月	おせんべい 麦茶	しお焼きそば ほうれん草のサラダ わかめのすまし汁	♪そぼろおにぎり 麦茶 オレンジ	豚肉 鶏ひき肉 わかめ	中華麺 ごはん	玉ねぎ・人参・ほうれん草 きゃべつ・もやし・しいたけ オレンジ
6	火	バナナ 麦茶	ごはん マヨチキン(豆腐チキン) もやしのおかか和え かぶのみそ汁	♪おさつクッキー 麦茶 りんご	鶏肉 豆腐	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ もやし・しめじ・ほうれん草 かぶ・りんご・バナナ
7	水	人参煮 麦茶	ごはん まぐろの煮付け 春雨サラダ コンソメスープ	♪かぼちゃ豆乳ゼリー ホットアップルジュース バナナ	まぐろ	ごはん じゃがいも 春雨	玉ねぎ・人参・きゃべつ 白菜・もやし・しめじ・菜の花 かぼちゃ・バナナ
8	木	バナナ 麦茶	ごはん 豆腐と鮭のハンバーグ 切干大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	♪蒸しパン 麦茶 いちご	鮭・豆腐 油揚げ	ごはん こんにやく パン	玉ねぎ・人参・きゃべつ 切干大根・えのき・しいたけ いちご・バナナ
9	金	おせんべい 麦茶	ごはん 春野菜シチュー コールスローサラダ 野菜スープ	♪いちごゼリー 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参・かぶ・もやし きゃべつ・ほうれん草 バナナ
10	土	おかし 麦茶	ごはん・煮物 スープ・バナナ	おかし 野菜ジュース	鶏肉	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・バナナ 野菜ジュース
12	月	おせんべい 麦茶	肉やさいうどん チキンナゲット風 大根とカニカマの和え物	♪スティックパン 麦茶 オレンジ	鶏肉 卵 カニカマ	うどん 食パン	玉ねぎ・人参・きゃべつ 大根・しいたけ・白菜・もやし オレンジ
13	火	オレンジ 麦茶	ごはん かわいいの中華あんかけ 菜の花の中華和え チンゲン菜のスープ	♪粉ふき芋 麦茶 りんご	かわいい わかめ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ 大根・しめじ・チンゲン菜 菜の花・りんご・オレンジ
14	水	りんご 麦茶	ごはん ひじき入りお好み焼き 納豆サラダ きのこのスープ	♪野菜のチヂミ風 麦茶 デコポン	卵 ひじき 納豆	ごはん	玉ねぎ・人参・もやし・しめじ えのき・えりんぎ・きゃべつ 小松菜・かぼちゃ・デコポン
15	木	ふかし芋 麦茶	ごはん さわらの春色焼き 青菜の甘酢和え 豆腐のみそ汁	♪パンケーキ 麦茶 バナナ	さわら 豆腐	ごはん	玉ねぎ・人参・小松菜・コーン もやし・きゃべつ・しめじ 菜の花・バナナ
16	金	おせんべい 麦茶	ごはん 豚肉の煮物 コーンサラダ 野菜スープ・いちご	♪みかんケーキ風 麦茶 オレンジ	豚肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ コーン・ブロッコリー いちご・オレンジ
3	土	おかし 麦茶	五目中華丼・スープ バナナ	おかし 野菜ジュース	豚肉	ごはん	人参・玉ねぎ・きゃべつ バナナ・野菜ジュース
2	金	★誕生会 お楽しみ給食★			★ひなまつりおやつ★		

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。
 ※献立内の青色は絵本「やさいのおなか」にでてくる野菜を使った「野菜のチヂミ」をおやつに提供します。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。
 ※6・20日の「マヨチキン(豆腐チキン)」はすみれ組の保護者の紹介メニューです。マヨネーズの代わりに、豆腐を使って作ります。

♪『やさいのおなか』♪

野菜を切ってみると、いろいろなおなか(切り口)をしています。
 やさいのおなかを見て、何の野菜かわかるかな？

♪『マーボー豆腐』♪(離乳食10ヶ月頃～)

材料(子ども1人分):木綿豆腐 30g、豚赤身ひき肉 15g、人参 10g、玉ねぎ 20g、
 中華だし 少々、ごま油 少々、酒 2g、醤油 1g、味噌 1.5g、砂糖 2g、水溶き片栗粉 少々

- 作り方: 1. 人参、玉ねぎはみじん切りにします。
 2. 鍋に中華だしと水を100cc、1を入れて柔らかくなるまで煮ます。
 3. 2に豚ひき肉、調味料を入れて豚挽き肉に火が通るまで煮ます。
 4. 3に豆腐を入れて火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がりです。

※ごはんの上にかけても食べやすいです♪

～1年を振り返って・・・～

入園してからの子どもたちの成長は給食の様子でもうかがえます。食べさせてもらっていた子が、自分で食べるようになり、食具をもったり、使ったり・・・食べられる食材や量も増えて、咀嚼もしっかりするようになり、大きめのものも食べられるようになりました。

園では1歳半前後を目安に離乳食から幼児食への移行を考えています。個人差もありますのでおうちでの食事の様子を教えてくださいととも、子どもたちがスムーズに幼児食に移行していけるようにご協力をお願いします。

