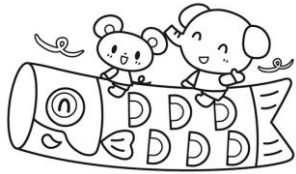


給食だよ

# 5月～皐月～

今月の給食目標

食事のリズムをつくらう♪

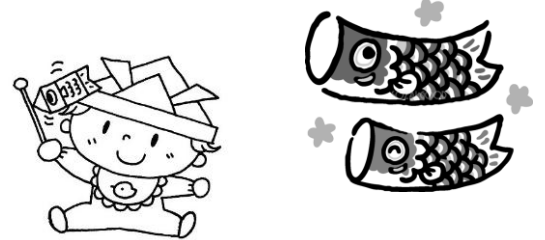


幼児期は食事のリズムを作る大事な時期です。規則正しい時間に食事を取りましょう。そして、体を動かすことで空腹を感じ、食欲がわいてきます。また、食前の手洗いが習慣化すると流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いには衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあります。よく噛むことで唾液の分泌を促し、消化を手助けします。

## 兜バーグ

(材料…4人分)  
 すり身…200g  
 玉ねぎ…50g  
 人参…50g  
 長芋…50g  
 しぼり豆腐…70g  
 パン粉…15g  
 卵…1個  
 小麦粉…少々  
 塩…ひとつまみ  
 (兜の角)  
 人参(千切り)…少々

- 1) すり身に荒くみじん切りした玉ねぎ、人参、すりおろした長芋を入れる。
- 2) 絞り豆腐を手で握りつぶしながら入れる。
- 3) パン粉、卵、小麦粉、塩も合わせ粘り気が出るまでよく混ぜる
- 4) 三角に成形する。
- 5) フライパンで蒸し焼きにして火が通ったら、茹でた人参(千切り)で角を付け飾れば完成!



5/14(木)にあおぐみスナップエンドウの食育をします。

## 献立予定表



# 2026 . M A Y

日	曜	昼 食	3時のおやつ	10時のおやつ
1	金	ご飯 兜バーグ マカロニサラダ コーヤトーフのスープ	こいのぼりクレープ	せんべい
2	土	クリームツイスト 農家のスープ 牛乳		チーズ
4	月	みどりの日		
5	火	こどもの日		
6	水	振替休日		
7	木	黒糖パン ミートボール レタス きこのスープ	お豆腐ブラウニー	クッキー
8	金	ふりかけご飯 チキンバー ポテトサラダ 豚肉と白菜のスープ	スモアサンド	せんべい
9	土	肉うどん バナナ 牛乳		乳ボーロ
11	月	テーブルロール 鶏のソフト揚げ 和風野菜和え じゃが卵スープ	きな粉おにぎり	ビスケット
12	火	麦ご飯 魚のゴマゴマ焼き ごぼうのきんぴら 厚揚げの味噌汁	お野菜クラッカー	ウエハース
13	水	カレーライス 野菜サラダ 漬物 りんご	カルピスゼリー・せんべい	ビスコ
14	木	卵パン 鶏のマーマレード焼き お芋のコロコロサラダ すまし汁 スナップエンドウ	たまご蒸しパン	クッキー
15	金	ふりかけご飯 豚の生姜焼き 大豆とひじきの炒め煮 かぼちゃの味噌汁	ミルククッキー	せんべい
16	土	マーボー丼 中華スープ 牛乳		チーズ
18	月	仲よしパン ミートソーススパゲティ チーズ入り卵焼き キャベツ	リンゴケーキ	ビスケット
19	火	青菜ご飯 鶏のねりごま煮 春雨スープ バナナ	ココアラスク	ウエハース
20	水	麦ご飯 イワシの佃煮 切干大根のサラダ 豆腐の味噌汁	手作りプリン・クッキー	ビスコ
21	木	ふりかけご飯 照焼チキン ひじきと人参のきんぴら かきたま汁	黒糖蒸しパン	せんべい
22	金	誕)クロワッサン メンチカツ レタス コーンポタージュ ゼリー	オムライス風おにぎり	クッキー
23	土	ちゃんぽん バナナ 牛乳		乳ボーロ
25	月	かぼちゃロール 鶏のから揚げ 和風スパゲッティ トマトスープ	マーブルケーキ	ビスケット
26	火	ひじきご飯 味噌豚 小松菜のお揚げサラダ わかめスープ	バナナクッキー	ウエハース
27	水	麦ご飯 すり身フライ 伴三糸 さつき汁	どら焼き(カスタード)	ビスコ
28	木	黒糖パン 五目焼きそば ひじきの卵焼き レタス	つぶあんスコーン	せんべい
29	金	ふりかけご飯 肉団子と野菜の甘酢あん そうめん汁 りんご	豆腐ドーナツ	クッキー
30	土	メロンパン コンソメスープ 牛乳		チーズ

飲み物はパンの日は牛乳、ご飯の日は麦茶です。(もも・きい組はご飯の日も牛乳)  
 3時・10時のおやつには牛乳が付きます。10時のおやつは3才未満児用です。  
 もも組は個々に合わせた離乳食です。材料の都合により献立が一部変更する事があります。