



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	げつ	ささかまのいそべあげ ツナとみどりやさいのいためもの めんぼのみそしる いちご	むぎちや おかし	M おかし
2	か	～こどものひランチ～ こいのぼりライス とりにくのバーベキューソース グリーンサラダのいちごソースかけ わかくさスープ こいのぼりゼリー	ジュース おかし	M こいのぼり ぼんせん
8	げつ	かじきのみそてりやき たけのこのにももの じゃがいもときぬさやのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
9	か	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 たけのこのみそしる いちご	ジュース おかし	ヨーグ おかし
10	すい	そらまめかきあげうどん はるキャベツのナムルふう フルーツポンチ	むぎちや おかし	M コーンマヨ トースト
11	もく	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 いちご	ジュース おかし	M おかし
12	きん	かつおのかばやき とうふのトマトに アスパラのみそしる グレープフルーツ (未満児:ホキのかばやき)	むぎちや おかし	ジュース おかし
15	げつ	キャベツのシャキシャキハンバーグ たけのことそらまめのサラダ はるやさいのスープ バナナ	むぎちや おかし	アイス
16	か	パン そらまめのスパニッシュオムレツ にんじんとレーズンのサラダ グリーンシチュー オレンジ	ジュース おかし	むぎちや おかし
17	すい	なのはなコロッケ だいこんとセロリのようにふうきんぴら あざりとアスパラのみそしる ヨーグルト	むぎちや おかし	まめびよ おかし
18	もく	さわらとグリーンピースのなかよしあんかけ ふきのにももの キャベツときのこのみそしる グレープフルーツ (未満児:たらとグリーンピースのなかよしあんかけ)	ジュース おかし	M おやつ やきそば
19	きん	ぶたしゃぶのうまダレかけ カロチンあえ いんげんのみそしる ゼリー	むぎちや おかし	M おかし
22	げつ	パン はんぺんつくね アスパラといんげんのソテー トマトスープ オレンジ	むぎちや おかし	ジュース おかし
23	か	さばのカレーやき はるのごもくきんぴら ならたまじる なつとう バナナ	ジュース おかし	M おかし
24	すい	あげどりのやさいソースかけ そらまめくんのホクホクサラダ ほうれんそうのみそしる グレープフルーツ	むぎちや おかし	M あずきむしパン
25	もく	やきざかな ぶたにくとはるやさいのしおこうじため なすのみそしる バナナ	ジュース おかし	M おかし
26	きん	ごもくひやむぎ ベジタブルパンケーキ ゼリー さくらみくろクッキング 「ベジタブルパンケーキ」	むぎちや おかし	M おかし 未満児:ぎゅうにゅう
29	げつ	ポークカレー きゅうりとえのきのすのもの フルーツもりあわせ ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	むぎちや おかし
30	か	かじきフライのタルタルソース 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 グレープフルーツ	ジュース おかし	M バナナ ミルクかけ
31	すい	グリーンピースコロコロバターライス アンパンマンエッグ はるやさいいっぱいサラダ カラフルスープ レモンゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	むぎちや おかし	M おかし

春の味を
見つけよう

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、食べ物は味が変わりますよ。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。

春の旬

今月の給食に、たけのこ・アスパラ・キャベツ・そらまめなどの春野菜をたくさんとりいれました。
春野菜はえぐみやほろ苦さがありますが、体の老廃物を排出してくれます。「春の旬をいただきます。」

様々な味にチャレンジしよう

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、食べることができたらほめてあげましょう。

おいしい絵本

「おいしいなぞなぞ」
作/片山令子・絵/久本直子(教育画劇)

今日のはくまのハニーちゃんの誕生日です。三人の友達がおいしいなぞなぞボックスを持ってやってきました。おいしいかたち、おいしいおぼけ、なぞなぞなあに？おいしいのはら、おいしいき、なぞなぞなあに？おいしいうみ、あまーいうみ、なぞなぞなあに？いったい箱の中には何が入っているのかな？三人のプレゼントにハニーちゃんは大喜び。ハニーちゃんの大好きで、たのしいパーティーがはじまるおいしいお話です。

5月5日は端午の節句

もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきを食することで免疫力が付き悪病災難の憂いを除くという意味があります。柏餅は柏の新芽が出るまで葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。

～5月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★

エネルギー390kcal、たんぱく質22.0g、脂質17.2g、食塩1.9g

★3才未満児(完全給食)★

エネルギー465kcal、たんぱく質19.6g、脂質15.4g、食塩1.7g

○の日はごはんいりません