



# 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	きん	～こいのぼりランチ～ おおきくな～れこいのぼりごはん とりにくのしおこうじやき グリーンサラダのいちごソース あさりのすましじる こどものひゼリー	ジュース おかし	M おかし
7	もく	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 いちご (未満児:たらのかばやき)	むぎぢや おかし	むぎぢや おかし
8	きん	ササミのわかくさやき ひじきはるさめサラダ ふのすましじる バナナ	ジュース おかし	アイス
11	げつ	ほうれんそうコーンカレー ふきとうみのさちサラダ オレンジ むぎぢや	むぎぢや おかし	M おかし
⑫	か	そらまめかきあげうどん はるキャベツのナムルふう いちご	むぎぢや おかし	M あずきケーキ
13	すい	とりにくのねぎボンソテー ブロッコリーとチーズのサラダ たけのこのみそしる ヨーグルト	ジュース おかし	ジュース おかし
14	もく	かじきのみそてりやき ふきのにももの じゃがいもときぬさやのみそしる バナナ	むぎぢや おかし	M おかし
15	きん	ポークビーンズ ゆでアスパラ いらたまじる グレープフルーツ	ジュース おかし	M おかし
⑮	げつ	パン てりやきチキン アスパラといんげんのソテー グリーンピースポタージュ いちご	むぎぢや おかし	ヨーグ おかし
19	か	さわらのしょうがやき そらまめとあつあげのみそいため なすのみそしる バナナ (未満児:たらのしょうがやき)	むぎぢや おかし	プリン
20	すい	カルシウムエッグ キャベツのうめおかかあえ トマトスープ オレンジ	ジュース おかし	むぎぢや おかし
21	もく	さばのカレーやき おからサラダ こまつなとたまねぎのみそしる バナナ	むぎぢや おかし	M おかし
⑳	きん	ミートソーススパゲティ もやしとみずなのツナあえ レタススープ グレープフルーツ	ジュース おかし	M タルト
25	げつ	やきざかな マーボーはるさめ いんげんのみそしる バナナ	むぎぢや おかし	まめびよ おかし
26	か	あげじゃがいものにももの キャベツとたけのこのおひたし ほうれんそうのみそしる いちご	ジュース おかし	フルーツポンチ
27	すい	しろみぎざかなのオイルやき じゃがいもとあぶらあげのサラダ キャベツのみそしる ゼリー	むぎぢや おかし	むぎぢや おかし
28	もく	とうふとチンゲンサイのチャンプルー ごまかぼちや ちゅうかスープ バナナ	ジュース おかし	M おかし
⑳	きん	パン タンドリーチキン ブロッコリーとゆでたまごのサラダ コンソメスープ オレンジ	むぎぢや おかし	M おかし

おてつだい「そらまめ」

「おいしい」の体験を大切に!!

## 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、食べ物は味が変身するよ。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。

**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る優れたものです。  
「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で、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

「おじいちゃんとおパン」  
文・絵/たな(パイインターナショナル)

お米と並んで代表的な主食であるパン。ジャムやあんこを塗ったさまざまなトーストが、見るからにおいしい。パンを食べているのは、おじいちゃんとお孫です。「ちびすけ」と呼びながら孫をかわいがるおじいちゃん、おじいちゃんを慕う孫とのやりとりも見どころです。

**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。ちまきを食べ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321k cal、たんぱく質18.9g  
脂質14.1g、炭水化物29.6g、食塩相当量1.6g

★3才未満児(完全給食)★  
エネルギー436k cal、たんぱく質17.5g  
脂質13.2g、炭水化物61.9g、食塩相当量1.5g

**おなか!**

気温も日に日に高くなってきました。食中毒の心配もありますので毎日使うおしぼりは、きれいに洗濯して清潔なものを持たせてくださるようお願いいたします。

○の日はごはんいりません