



# 5月献立表

(幼児食)

令和4年度

日曜	昼食	エネルギー (kcal)	間食
2月	ケチャップごはん・コーンスープ・ひれかつ・ゆでキャベツ・ゼリー	449 19.6	むぎちゃ・かしわもち
6金	ごはん・たまごスープ・ぶたにくのみそいため・スパゲティサラダ	436 16.7	ミルク・スコーン
7土	やきそば	159 7.3	
9月	ごはん・みそしる・オープンオムレツ・おひたし	399 15.0	ジョア・おこのみやき
10火	ごはん・はるさめスープ・さけのマヨネーズやき・ブロッコリー	354 16.8	ミルク・くろみつむしパン
11水	ごはん・チキンカレー・コールスローサラダ・ヤクルト	469 13.2	ミルク・アイスボックスクッキー
12木	ごはん・すましじる・あげワントンのくずあんかけ・すのもの	326 9.4	ミルク・ピザトースト
13金	ごはん・ごもくみそしる・てりやきチキン・フルーツサラダ	363 18.1	ミルク・レモンケーキ
14土	きつねうどん	175 6.6	
16月	ごはん・みそしる・こおりどうふのたまごとじ・ごまあえ	346 13.2	ミルク・くずもち
17火	ごはん・にらとたまごのスープ・かじきとじゃがいものあげに・りんごのすのもの	395 16.9	むぎちゃ・へらへらだんご
18水	パン・コーンチャウダー・ひじきのいりに・ヤクルト	443 15.2	ミルク・スイートポテト
19木	ごはん・すましじる・ぎょうざ・にまめ・ゆでキャベツ	358 13.3	ヨーグルト・ジュガートースト
20金	ごはん・ちゅうかスープ・さけのしおやき・きりぼしだいこんのにつけ	366 18.3	ミルク・やきそば
21土	ラーメン	182 8.7	
23月	ごはん・みそしる・チャップスイ・さつまいものレモンに	387 12.5	ミルク・ココアむしパン
24火	ごはん・ハヤシチュウ・なのはなあえ・ヤクルト	495 12.6	ミルク・シュークリーム
25水	ピースごはん・せんぎりやさいのスープ・ハンバーグ・ゆでやさい・プチダン	398 16.7	アイスクリーム・せんべい
26木	ごはん・みそしる・にぎかな・ちゅうかふうサラダ	488 20.8	ミルク・ボンボンドーナツ
27金	ごはん・すましじる・あつやきたまご・おひたし・くだもの	308 12.7	ミルク・にんじんむしパン
28土	スパゲティ	225 10.0	
30月	ごはん・わかめスープ・マーボーどうふ・かぼちゃのあまに	340 12.0	むぎちゃ・おにぎり
31火	おべんとうのひ	-	ジョア・おかし

※ お弁当の日は31日(火)です。



## 食事のおたより

## 食事のマナーを身につけましょう

お互いに気持ち良く食卓を囲むために大切な食事のマナー。子どものうちから身につけておきたいですね。まずは、下記について、ご家庭でも伝えていきましょう。ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけてください。そして、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎食しましょう。

### ただしいせいでたべてますか？

ポイント① テーブルとのあいだはこぶしひとつぶんあげる

ポイント② せなかをまっすぐにする

ポイント③ あしのうらはゆかにつける

### しよっきのならべかた

ふくさい (おかずなど)

しゅさい (おかず)

しゅしょく (ごはんなど)

しるもの (みそしる、すましなど)

しゅしょくはひだり、しるものはみぎ、はしは、てまえだよ。

### しよっきをただしくもう！

おやゆびがうえ、のこりの4ほんのゆびでちやわんのそこをささえる

ひっかける

しただけもつ

うえをもつ



## 今日のレシピ ~かじきとじゃがいもの揚げ煮~

材料 (幼児1人分)

かじき 40g 塩 0.6g でんぷん 3g

じゃがいも 50g 揚げ油 8g

さやえんどう 3g

A (砂糖 3g しょうゆ 3g)

つくり方

① かじきは、塩を振ってしばらくおき、でんぷんをつけて油で揚げる。

② じゃがいもは、2cm角切りにして水でアクを抜き、油で揚げる。

③ 砂糖・しょうゆと少量の水を入れて、煮立ててたれをつくり、火を止めて①②をあえる。

④ ゆでたさやえんどうを散らす。