



5月献立表

(乳児食)

令和4年度

日 曜	間 食	昼 食	間 食
2月	牛乳・野菜スティック	ケチャップご飯・コーンスープ・ひれかつ・ゆでキャベツ・ゼリー	牛乳・柏餅
6金	牛乳・クラッカー	ご飯・卵スープ・豚肉のみそ炒め・スパゲティサラダ	牛乳・スコーン
7土	牛乳・ビスケット	焼きそば	
9月	牛乳・アスパラ	ご飯・味噌汁・オープンオムレツ・おひたし	ジョア・お好み焼き
10火	牛乳・せんべい	ご飯・春雨スープ・鮭のマヨネーズ焼き・ブロッコリー	牛乳・黒みつむしパン
11水	牛乳・ビスケット	ご飯・チキンカレー・コールスローサラダ・ヤクルト	牛乳・アイスボックスクッキー
12木	牛乳・ボーロ	ご飯・すまし汁・揚げワントンのくずあんかけ・酢の物	牛乳・ピザトースト
13金	牛乳・きな粉ウエハース	ご飯・五目味噌汁・照り焼きチキン・フルーツサラダ	牛乳・レモンケーキ
14土	牛乳・アスパラ	きつねうどん	
16月	牛乳・ふわふわチップ	ご飯・味噌汁・凍り豆腐の卵とじ・ごま和え	牛乳・くずもち
17火	牛乳・野菜スティック	ご飯・にらと卵のスープ・かじきとじゃがいもの揚げ煮・りんごの酢の物	牛乳・さつまいもかのこ
18水	牛乳・クラッカー	パン・コーンチャウダー・ひじきの炒り煮・ヤクルト	牛乳・スイートポテト
19木	牛乳・アスパラ	ご飯・すまし汁・ぎょうざ・煮豆・ゆでキャベツ	ヨーグルト・シガートースト
20金	牛乳・せんべい	ご飯・中華スープ・鮭の塩焼き・切り干し大根の煮付け	牛乳・焼きそば
21土	牛乳・クラッカー	ラーメン	
23月	牛乳・ビスケット	ご飯・味噌汁・チャップスイ・さつまいものレモン煮	牛乳・ココアむしパン
24火	牛乳・ボーロ	ご飯・ハヤシチュウ・菜の花あえ・ヤクルト	牛乳・シュークリーム
25水	牛乳・きな粉ウエハース	ピースご飯・千切り野菜のスープ・ハンバーグ・ゆで野菜・プチダン	アイスクリーム・せんべい
26木	牛乳・ふわふわチップ	ご飯・味噌汁・煮魚・中華風サラダ	牛乳・ボンボンドーナツ
27金	牛乳・野菜スティック	ご飯・すまし汁・厚焼き卵・おひたし・くだもの	牛乳・人参むしパン
28土	牛乳・アスパラ	スパゲティ	
30月	牛乳・クラッカー	ご飯・わかめスープ・マーボー豆腐・かぼちゃの甘煮	牛乳・おにぎり
31火	牛乳・アスパラ	お弁当の日	ジョア・お菓子

※ お弁当の日は31日(火)です。



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、楽しい食事が心がけてください。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ける

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

しょっきのならばかた

ふくさい (おかずなど)

しゅさい (おかず)

しゅしよく (ごはんなど)

しるもの (みそしる、すましなど)

しゅしよくはひだり、しるものはみぎ、はしは、てまえだよ。

しょっきをたたくもとう！

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。