



令和2年度

5月 給食だより

相浦保育園

日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	15時おやつ	血や肉をつくる	力になるよ	からだの調子をよくする
1	金	ミルクココア	照り焼きチキン たまごスープ きゅうり パリパリポテトチーズ プチトマト ヤクルト	牛乳 お菓子	鶏肉 卵 チーズ 乳酸菌飲料	しゅうまいの皮 じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 えのき きゅうり ミントマト こねぎ
2	土	牛乳	マカロニグラタン 線野菜のスープ 果物	牛乳 お菓子	ベーコン えび 牛乳 チーズ	マカロニ バター 薄力粉 米 (パン)	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ 人参 みかん缶
7	木	牛乳 パン	ハンバーグ ワカメと豆腐のみそ汁 ドレッシングサラダ パイン缶	お茶 おにぎり	合挽き肉 豆腐 卵	米	玉ねぎ 人参 わかめ えのき キャベツ きゅうり パイン缶
8	金	アイスマルク サブレ	魚の野菜あんかけ 春キャベツのみそ汁 レタス オレンジ	牛乳 メロンパン	白身魚 油揚げ 牛乳	強力粉 薄力粉 バター 米	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ こねぎ レタス オレンジ
9	土	牛乳	コロッケ コンソメスープ スライスきゅうり 黄桃缶	牛乳 お菓子	合挽き肉 卵 牛乳	じゃが芋 米(パン)	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もも缶
11	月	アイスマルク バナナ	三色丼 すまし汁 カップヨーグルト	お茶 お好み焼き	合挽き肉 卵 たまご豆腐 ヨーグルト チーズ ベーコン	薄力粉 米	しょうが いんげん のり えのき みつば 玉ねぎ 人参 キャベツ 青のり
12	火	牛乳 クッキー	魚の照り焼き: ワカメと豆腐のみそ汁 中華風サラダ パイン缶	アイスマルク ツナサンド	魚 豆腐 ハム ツナ スキムミルク	パン 米	わかめ 玉ねぎ えのき きゅうり もやし パイン缶
13	水	ミルクココア パン	焼きビーフン パンプキンスープ ソーセージ りんご	牛乳 コロコロドーナツ	豚肉 ちくわ 生クリーム チーズ 牛乳 卵	ビーフン バター 薄力粉 米	玉ねぎ 人参 ピーマン きくらげ 干しいたけ かぼちゃ パセリ りんご
14	木	牛乳 ソーセージ	肉団子のスープ コロコロサラダ プチトマト バナナ	きな粉ミルク せんべい	豚ひき肉 卵 チーズ ハム スキムミルク きな 粉	じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 たけのこ しめ じ 干しい たけ チンゲンサイ
15	金	ヤクルト	誕生会 カレーライス(具材はバイキング) マカロニサラダ メロン	牛乳 カップケーキ	合挽き肉 うずら卵 ウインナー 牛乳 ハム	じゃが芋 スパゲティ 薄力粉 バター 米	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース きゅうり キャベツ メロン
16	土	牛乳	卵焼き ミートボール ウインナー プチトマト 枝豆 バナナ	牛乳 お菓子	卵 ミートボール ウインナー 牛乳	米	ミニトマト 枝豆 バナナ
18	月	牛乳 クッキー	親子丼 いんげんのゴマ和え プチトマト 南瓜のオリーブオイル焼き いりこ りんご	ミルクココア バナナ	鶏肉 卵 ちくわ いりこ スキムミルク	オリーブ油 米	玉ねぎ いんげん 人参 かぼちゃ ミントマト りんご バナナ
19	火	ぶどうジュース	焼きししゃも 厚揚げと里芋のみそ汁 肉じゃが サラダ菜 オレンジ	牛乳 黒ゴマクリームサンド	ししゃも 生揚げ 豚肉 牛乳 生クリーム	里芋 したらき じゃが芋 パン 米	玉ねぎ 小松菜 人参 グリーンピース サラダ菜 オレンジ
20	水	牛乳 パン	焼きそば わかめと薄揚げのさつと煮 アスパラガス 黄桃缶	アイスマルク きな粉団子	豚肉 いか ちくわ 油揚げ しらす干し スキムミルク きな粉	中華麺 ごま油 団子の粉 米	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ わかめ アスパラ ガス もも缶
21	木	アイスマルク サブレ	麻婆豆腐 ひじき煮 スライスきゅうり みかんヨーグルト	牛乳 フライドポテト	合挽き肉 豆腐 丸天 ヨーグルト	板こんにやく 米 じゃが芋	玉ねぎ 干しいたけ 人参 こねぎ ひじき 絹さや きゅうり みかん缶
22	金	ヤクルト	魚のみそ焼き かき玉汁 レタス ごぼうサラダ バナナ	牛乳 米粉のパウンドケーキ	魚 卵 ハム 牛乳	米粉 米油 米	玉ねぎ 人参 みつば ごぼう きゅうり レタス バナナ
23	土	牛乳	ちくわの磯辺揚げ じゃが芋のみそ汁 五目豆 オレンジ	豆乳 お菓子	ちくわ 卵 油揚げ 大豆 鶏肉 豆乳	じゃが芋 こんにやく 米	青のり わかめ 玉ねぎ こねぎ ごぼう レンコン 人参 オレンジ
25	月	ミルクココア クッキー	中華丼 春雨サラダ いりこ りんご	牛乳 きな粉かぼちゃ	豚肉 うずら卵 えび あさり いか ハム いりこ 牛乳	はるさめ 米	きくらげ たけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 しょうが 人参 きゅうり りんご
26	火	バナナ	鮭の塩焼き すまし汁 筑前煮 梅納豆 パイン缶	牛乳 ゴマチーズパン	鮭 たまご豆腐 鶏肉 丸天 納豆 牛乳 練乳 チーズ	こんにやく 里芋 強力粉 バター 米	えのき みつば 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ レンコン ごぼう いんげん 梅 パイン缶
27	水	牛乳 パン	スパゲティナポリタン たまごスープ チーズ 白桃缶	アイスマルク 昆布クッキー	ベーコン 卵 チーズ スキムミルク	スパゲティ 米	玉ねぎ じめじ ピーマン トマト パセリ 人参 えのき こね ぎ もも缶 昆布
28	木	牛乳 ソーセージ	鶏の唐揚げ 南瓜のみそ汁 豆腐サラダ バナナ	牛乳 おにぎり	鶏肉 油揚げ 豆腐 ハム 牛乳	米	かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ きゅうり わかめ 人参 黄ピーマン バナナ
29	金	お茶 せんべい	白身魚のフライ 豆腐のお吸い物 線野菜 みかん缶	ミルクココア スコーン	白身魚 卵 豆腐 ヨーグルト スキムミルク	薄力粉 米 バター	えのき 玉ねぎ こねぎ 人参 キャベツ きゅうり みか ん缶
30	土	牛乳	オープンオムレツ レタス 春雨スープ 果物	牛乳 お菓子	ベーコン 卵 牛乳	じゃが芋 はるさめ 米(パン)	人参 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ しめじ レタス パイン缶

は手作りのおやつです。

行儀を身につける環境づくり

人 子どもが信頼をよせる大人が自ら機嫌よく、おいしく食べる手本となり、言葉かけをしよう。

物 食事をするのにちょうどいい高さの机や椅子。手に合った大きさの扱いやすい食具などを整えます。

時間 子どもが集中して食べる時間。その集中を邪魔しないよう、食事の開始をすぐにしたたり、言葉かけを短くしたりします。

空気 美味しそうに食べる人たち、会話や音楽などににより、食事が楽しく感じられる雰囲気づくりをしましょう



子どもが行儀や作法を学ぶには周囲の環境がとても大切です。まずは大人が手本となり、注意する言葉ではなく、認める言葉をたくさんかけるといいようです。

食卓が楽しくなる工夫

子どもの食欲には個人差があり、苦手なものがある子どもがほとんどですが、盛り付け食材の切り方などほんのひと工夫で食卓は楽しいものになります。ごはんやおかずで顔を作ったり、型抜きした野菜を使用すると子どものうれしい気持ちが食べる意欲につながります。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

〈材料〉

型抜きクッキー * 薄力粉・・・180g * バター(常温)・・・90g
* 砂糖・・・60g * 卵黄・・・1個分

〈作り方〉

- ①厚手のビニール袋に薄力粉・砂糖を入れ袋の口を閉じ振り混ぜる。
- ②バター・卵黄を加え粉っぽさがなくなるまでもみもみ!!
- ③袋のまま生地を5mm位の厚さに伸ばす。
- ④袋をハサミで切り開き、好きなように型抜きしクッキングシートを敷いた鉄板に並べる。
- ⑤170℃に予熱しておいたオーブンで20分ほど焼く。

焼きたてはやわらかいけど冷めるとサクサクになります♪お家で過ごす時間が長くなっているこの頃ですが、親子でクッキングなどされてみてはいかがでしょうか…♡

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★