



令和3年  
5月

# きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)	延長おやつ (4:30~)
1	土	そぼろ混ぜご飯・コロコロサラダ・オレンジ・青菜のすまし汁	・ミニドーナツ	・せんべい	
3	月	憲法記念日			
4	火	みどりの日			
5	水	こどもの日			
6	木	パン・しょうゆスパゲティ・グリーンサラダ・オレンジ・青菜のミルクスープ	◎フライドポテト ・ミルク	・クラッカー ・牛乳	・せんべい
7	金	わかめご飯・肉じゃがコロケ・コールスロー・バナナ・けんちんみそ汁	◎コロコロゼリー	・ビスコ ・牛乳	・カントリーマーム
8	土	切り干し大根ご飯・青菜とウインナーのソテー・オレンジ・豆腐のみそ汁	・バウムクーヘン	・ビスケット	
10	月	お弁当	・保護者会より	・せんべい ・乳酸菌飲料	・ドーナツ
11	火	春の鮭ご飯・じゃが芋ウインナー天・オレンジ・春キャベツとたけのこのすまし汁	◎バナナケーキ ・ミルク	・クラッカー ・牛乳	・せんべい
12	水	麦ご飯・肉みそそぼろの野菜炒め・春巻き・バナナ・えのきのすまし汁	◎クリームサンド ・牛乳	・ビスコ ・ミルク	・クリームパン
13	木	パン・魚フライ・千キャベツ・オレンジ・クラムチャウダー	・サッポロポテト ・ミルク	・ポロ ・牛乳	・ワッフル
14	金	エビピラフ・ひじきとツナのサラダ・バナナ・ポパイスープ	◎ソーセージドッグ ・ミルク	・ビスケット ・牛乳	・えびせん
15	土	中華飯・シューマイ・オレンジ・中華スープ	・スナックパン	・せんべい	
17	月	たけのこご飯・ツナじゃが・青菜の卵とじ・バナナ・キャベツのみそ汁	◎フライビーンズ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
18	火	ご飯・野菜入り納豆・ちくわとソーセージの天ぷら・千キャベツ・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁	◎黒蜜トースト ・ミルク	・白せんべい ・牛乳	・クリームパン
19	水	ご飯・豆腐団子の中華風煮・青菜のしらす和え・バナナ・玉ねぎのみそ汁	・さやえんどうスナック ・牛乳	・ポロ ・ミルク	・バウムクーヘン
20	木	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・オレンジ・玉ねぎと青菜のスープ	◎フルーチェ	・せんべい ・牛乳	・ポテトチップス
21	金	パン・鮭のマリネ・じゃが芋のサラダ・バナナ・ミネストローネ	・チーズあられ ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳	・プチシュー
22	土	ひじきご飯・じゃが芋のそぼろ煮・オレンジ・青菜のみそ汁	・ベジタべる	・ビスケット	
24	月	ウインナーカレー・ブロッコリーサラダ・バナナ	◎トッピングプリン	・クラッカー ・牛乳	・せんべい
25	火	昆布ご飯・五目卵焼き・小松菜とツナのごま和え・オレンジ・焼き麩のみそ汁	・えびせん ・ミルク	・ビスコ ・牛乳	・スナックパン
26	水	麦ご飯・豆腐ハンバーグ・ひじきの炒め煮・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	◎ピザトースト ・牛乳	・せんべい ・ミルク	・おととと
27	木	パン・ジャージャー麺・ギョーザ・バナナ・オニオンスープ	・クッキー ・ミルク	・ウエハース ・牛乳	・スティッククリームパン
28	金	ツナとはんぺんのご飯・お好み揚げ・千キャベツ・オレンジ・豆腐と青菜のみそ汁	◎ヨーグルト和え	・ポロ ・ミルク	・ミニドーナツ
29	土	しらすわかめご飯・洋風肉じゃが・オレンジ・えのきのみそ汁	・サンドクラッカー	・せんべい	
31	月	鮭とコーンのバターライス・ジャーマンポテト・オレンジ・野菜スープ	◎ヨーグルトケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい

入園・進級から1か月がたちました。新しいクラス、先生や、お友だちにも慣れてきました。みんなで一緒に食事をする楽しさを味わいながら、園生活を楽しみましょう。

## 子どもに伝えたい食事のマナー

互いに気持ちよ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。

- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
- 食べている最中に席を立たない
- 姿勢よく食べる
- ご飯とおかずを交互に食べる
- テーブルにひじをつかない
- 口に食べ物が入っている時はしゃべらない
- 口を閉じて噛む（音を立てて食べない）



## じゃが芋ウインナー天 5月11日

《大人2人子ども2人分程度》(g)

・じゃが芋	240
・ウインナー	80
・卵	50
・水	50
・塩	0.6
・小麦粉	50
・揚げ油	適量

- ①じゃが芋は皮をむき芽が合ったら取り除き、1cm角のサイコロに切る。
- ②ウインナーは5mm程度の輪切りにする。
- ③溶き卵、水に塩と小麦粉を加え、さっくり混ぜじゃが芋とウインナーを混ぜ合わせる。
- ④揚げ油を180℃に熱し、スプーンで③を油に落とす。
- ⑤時々返ししながら、じゃが芋に火が通るまで揚げて出来上がり。

## 新じゃが



新じゃがの収穫時期は、3月から7月ごろ。冬に植えたものが春先から初夏にかけて収穫されます。そして、貯蔵されることなく出荷されるため、新鮮です。新鮮な分、水分が多い為購入したら早めに食べましょう。

栄養的にも優れていて、ビタミンCが豊富。でんぷん質のおかげで熱に強く、加熱してもビタミンCが壊れにくいという特徴があります。

食べられる時期が限られる新じゃが。しっとりみずみずしい味を堪能してみてください。