



令和5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~)
1	月	鮭とコーンのバターライス・ウィンナーソテー・ポパイサラダ・オレンジ・野菜スープ	◎ヨーグルトケーキ ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
2	火	ツナとはんぺんのご飯・お好み揚げ・千キャベツ・バナナ・豆腐と青菜のみそ汁	・ポテトチップス ・ココアミルク	・白せんべい ・牛乳
3	水	憲法記念日		
4	木	みどりの日		
5	金	こどもの日		
6	土	パン・ミートスパゲティ・野菜サラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	・ミニドーナツ	・ビスケット
8	月	ご飯・サバのみそ煮・切り干し大根・オレンジ・豆腐とわかめのすまし汁	◎ジャムサンド ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
9	火	鮭チャーハン・ギョーザ・キャベツのサラダ・バナナ・オニオンスープ	・サッポロポテト ・ミルク	・ポーロ ・ミルク
10	水	パン・肉じゃがコロケ・コールスロー・ゆで卵・ミニトマト・けんちんみそ汁	◎コロコロゼリー	・クラッカー ・牛乳
11	木	パン・豆腐ナゲット・チーズ入り野菜サラダ・バナナ・コーンポテトスープ	◎たぬきおにぎり	・ウエハース ・牛乳
12	金	エビピラフ・ひじきとツナのサラダ・オレンジ・ポパイスープ	・ごまビス ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
13	土	中華飯・シューマイ・オレンジ・焼き麩のすまし汁	・バウムクーヘン	・せんべい
15	月	お弁当	・保護者会より	・せんべい ・乳酸菌飲料
16	火	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	◎ガレット ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
17	水	たけのご飯・ジャーマンポテト・和風サラダ・バナナ・キャベツのみそ汁	・チーズあられ ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
18	木	パン・魚フライマトソース・マカロニサラダ・オレンジ・青菜のミルクスープ	◎オレンジゼリー ヨーグルトソースかけ	・ビスコ ・ミルク
19	金	麦ご飯・肉みそそぼろの野菜炒め・春巻き・バナナ・のっぺい汁	・えびせん ・ココアミルク	・ウエハース ・牛乳
20	土	三色丼・白和え・オレンジ・えのきと豆腐のみそ汁	・サンドクラッカー	・ビスケット
22	月	パン・ジャージャー麺・トマトサラダ・オレンジ・オニオンスープ	◎ヨーグルト和え	・ビスコ ・牛乳
23	火	ふりかけご飯・ツナじゃが・ささみのごまみそ和え・バナナ・春キャベツとたけのこのすまし汁	・クッキー ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
24	水	ハンバーグカレー・ブロッコリーサラダ・オレンジ	◎トッピングココアケーキ ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
25	木	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	◎黒糖トースト ・牛乳	・ウエハース ・ミルク
26	金	パン・かき揚げうどん・キャベツとコーンのサラダ・オレンジ	・ビスケット ・いちごミルク	・白せんべい ・牛乳
27	土	鶏そぼろご飯・ツナサラダ・オレンジ・大根のみそ汁	・ベジたべる	・せんべい
29	月	麦ご飯・マーボー豆腐・春雨サラダ・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
30	火	海老天ご飯・彩り金平・小松菜とツナのごま和え・バナナ・焼き麩のみそ汁	・ゼリー	・白せんべい ・牛乳
31	水	パン・鮭とポテトのカレーマリネ・シーザーサラダ・オレンジ・ミネストローネ	・さやえんどうスナック ・ミルク	・ポーロ ・牛乳



5月5日は端午の節句です



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”

と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それ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。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い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るのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



お弁当アドバイス

子どもが「食べたい」お弁当がいちばん！

むりやり嫌いな物を食べさせようとしてお弁当に入れると、その食べ物といやな気持ちとが連想ゲームのように結びついて、いっそう嫌いになる恐れがあります。できるだけ、子どもが「食べたい」という気持ちをもってもらえるようなお弁当が作れたら、好ましいですね。

たまには…型抜きでおかずをくり抜くなども…例えばハムや卵、チーズを、型で抜くと、とてもゆかいで楽しいお弁当になり、子どもにも喜んで食べてもらえるかもしれません。「きょうのお弁当は、ウサギさんが入っているからね」と、ひと言子どもに言葉をかけて持たせることで、保護者の思いがより伝わるのではないのでしょうか？

0歳児：5/24のカレーは、肉じゃが風煮、5/31のカレーマリネは、マリネに変更します。
0,1歳児：5/19の春巻きは、シューマイに変更します。
未満児：5/2のお好み揚げは、イカが入らないかき揚げに変更します。5/24のトッピングココアケーキは、チョコチップがはいりません。