

日曜日	曜日	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量 (g)
3	月	ごはん	チーズソースハンバーグ カレーサラダ かきたま汁 オレンジ	♥水ようかん	508	19.8	17.0	2.0
4	火	わかめごはん	豆腐のまさご揚げ かみかみサラダ みそ汁(エキ・玉ネギ・小松菜) 一口ゼリー	♥ホットケーキ牛乳	513	20.2	16.6	2.0
5	水	ごはん	鶏の酢醤油煮 ごま味噌ブロッコリー 玉ネギとじゃが芋のスープ	♥豆腐ドーナツ牛乳	508	24.2	18.1	1.6
6	木	ごはん	ハヤシライス コーンサラダ 冬瓜のスープ パナナ	♥フルーチェ	507	12.9	14.6	2.2
7	金	ごはん	メカジキのトマトソース ひじきと蓮根のサラダ にゅうめん オレンジ	小魚 ビスケット牛乳	530	26.0	14.4	2.3
10	月	ごはん	パスタオムレツ ほうれん草サラダ みそ汁(豆腐・モロヘイヤ) パナナ	♥シロクマ風ミルクプリン	519	19.5	17.4	1.6
11	火	ごはん	チキンキャットリー レーズンサラダ 中華風コンスープ	♥チーズまんじゅう牛乳	516	22.2	14.9	1.9
12	水	うどん	ごま味噌うどん しゅうまい 棒々鶏サラダ パナナ	♥焼きおにぎり	508	23.0	13.8	2.3
13	木	ごはん	鮭のクリームソース 三色ポテト 呉汁 一口ゼリー	♥ジャムサンド	544	23.5	16.5	2.1
14	金	ごはん	さんが焼き ほうれん草磯香和え 千葉汁 オレンジ	煎餅 ウエハース牛乳	525	22.2	15.0	1.9
17	月	ごはん	きのこ入りぎょうざ風井 長芋和風サラダ 豆腐のスープ	♥プルーンとバナナのケーキ	529	20.7	18.2	2.0
18	火	5才おにぎり 3・4才ごはん	鶏のから揚げネギソース たくあん和え みそ汁(ワカメ・玉ネギ・油揚げ) パナナ	♥わかめパスタ	509	18.2	16.4	1.7
19	水	ロールパン	白身魚フライ フルーツサラダ 豆乳のクラムチャウダー オレンジ	♥おかかおにぎり	512	24.8	14.7	2.7
20	木	ごはん	五目炒り豆腐 春雨サラダ みそ汁(南瓜・玉ネギ・ワカメ)	♥たこ焼き風ポテト	507	17.1	15.4	2.6
21	金	ゆかりごはん	タンドリーフィッシュ 蓮根と野菜のゴマ和え みそ汁(麩・玉ネギ・キャベツ) 一口ゼリー	煎餅 ウエハース牛乳	520	21.4	17.0	1.8
24	月	ごはん	七味焼き パインの酢の物 みそ汁(ナス・玉ネギ・油揚げ) オレンジ	♥和風クレープ牛乳	507	24.0	13.3	1.8
25	火	スパゲッティ	スパゲッティミートソース ごぼうのミルクサラダ フルーツヨーグルト	♥五平もち	538	17.4	15.4	2.2
26	水	ごはん	ポークカレー 三色バリバリサラダ ABCスープ ストロベリーゼリー	♥ヨーグルトケーキ ジョア	525	15.7	12.6	2.7
27	木	ごはん	麻婆豆腐 きのこの中華風サラダ サムゲタン風スープ パナナ	♥水無月蒸しパン	527	20.7	16.8	1.6
28	金	ごはん	鮭フライ梅タルソース 和風サラダ のっぺい汁	小魚 ビスケット牛乳	533	25.6	21.0	2.6

※様々な感染症等の影響で献立が急遽変更となる場合があります。その際には、キッズリーでお知らせ致します。

ご不明な点は、担任・給食室へおたずね下さい。

※クッキング活動はその時々の感染症等の感染状況により、変更及び中止になる場合があります。



## 青空ランチ



5月14日(火)に青空ランチを行いました。前日の荒天から一転、心地よい天気恵まれ、にじ組さんとたいよう組さんは園庭にシートを敷き、皆で輪になってお弁当を囲みました。



たいよう組さんは、おかずカップに入った主菜と副菜を、お弁当箱に詰めて“my弁当”作りにチャレンジ！！しました



### 人気メニュー紹介

#### 水ようかん

【材料 園児5人分】

- こしあん 140g
- 砂糖 15g
- アガー 4.5g
- 水 160g
- 塩 0.035g

水ようかんは寒天でつくることが多いですが、保育園ではアガーを使用しなめらかに仕上げます！！

#### 【つくり方】

- ①アガーと砂糖を水気のない容器で混ぜ合わせておく
- ②水の中へ①をだまにならないようにかき混ぜながら少しずつ加える
- ③鍋を火にかけて、かき混ぜながら煮溶かし、軽く沸騰させて火を止める(温度が低すぎたり、沸騰させすぎるとかたまりにくくなります)
- ④③とこしあんをよく混ぜ、塩を加え粗熱を取る
- ⑤好みの型で冷やし固める





