

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)
1 月	ごはん	パスタオムレツ 長芋和風サラダ きのこのスープ 一口ゼリー	♥水ようかん 牛乳	520	22.3	17.0	1.6
2 火	ごはん	ぎせい豆腐 五目きんぴら みそ汁(麩・玉ネギ・キャベツ) パナナ	♥豆腐ドーナツ 牛乳	520	18.0	16.0	1.9
3 水	ごはん	しししゃもサクサク揚げ スピチナサラダ 春雨の豆乳スープ オレンジ	♥たこ焼き風 ポテト	508	17.0	17.2	2.1
4 木	ごはん	肉じゃが 和風サラダ みそ汁(エノキ・玉ネギ・小松菜)	♥たぬきおに ぎり 牛乳	513	19.3	10.5	2.3
5 金	ごはん	チキンカチャリ 味噌ドレサラダ チンゲン菜と卵のスープ 一口ゼリー	市販のお菓子 牛乳	502	19.0	11.0	1.7
8 月	ごはん	鮭フライ梅タルソース 三色おひたし みそ汁(南瓜・玉ネギ・ワカメ) 一口ゼリー	♥フルーチェ	502	19.0	11.0	1.7
9 火	うどん	鶏南蛮うどん えびしゅうまい 大豆とハムのサラダ パナナ	♥おかかおに ぎり 牛乳	516	20.9	15.9	3.0
10 水	ごはん	七味焼き ごま味噌ブロッコリー わかめスープ オレンジ	♥メロンパントースト 牛乳	502	24.1	13.7	2.1
11 木	ごはん	五目炒り豆腐 かみかみサラダ みそ汁(さつま芋・玉ネギ・ワカメ)	♥わかめパスタ 牛乳	514	20.5	15.5	1.9
12 金	ごはん	きのこ入りぎょうざ風井 あけぼの和え かきたま汁 オレンジ	市販のお菓子 牛乳	503	19.8	18.7	2.4
15 月	磯 ごはん	鮭のチャンチャン焼き ほうれん草の磯香和え 千葉汁 一口ゼリー	♥ボンデケーキ 牛乳	501	25.7	15.5	2.6
16 火	ロール パン	タンドリーチキン レーズンサラダ モロヘイヤと卵のスープ パナナ	♥ゆかりおに ぎり 牛乳	526	22.6	18.7	2.2
17 水	ごはん	肉と野菜の味噌炒め インゲンとトマトのサラダ 飛鳥汁	♥芋ようかん 牛乳	505	18.4	17.6	2.2
18 木	わかめ ごはん	はんぺんフライ たくあん和え 呉汁 パナナ	♥マシュマロサンド	528	16.8	12.4	2.4
19 金	ごはん	鶏井 ごま和え にらたまスープ 一口ゼリー	市販のお菓子 牛乳	506	23.6	15.3	2.4
22 月	ごはん	キッズヤンニョムチキン パンプキンサラダカレー味 のっぺい汁 一口ゼリー	♥きなこマカロニ	515	16.5	15.7	2.0
23 火	ごはん	ピザバーグ ごぼうとコーンのサラダ みそ汁(じゃが芋・玉ネギ・小松菜) パナナ	♥カルピスみかん ゼリー	503	19.1	16.7	1.5
24 水	ごはん	ポークカレー 三色バリバリサラダ ABCスープ ゼリー	♥オレンジケーキ ジョア	532	16.0	13.7	2.9
25 木	ごはん	筑前煮 大根サラダ みそ汁(ナス・玉ネギ・油揚げ)	♥ツナおにぎり 牛乳	545	22.5	16.5	2.3
26 金	ごはん	麻婆豆腐 華風和え 中華風スープ パナナ	市販のお菓子 牛乳	510	21.6	16.7	2.1
29 月	スパゲッ ティー	スパゲッティーミートソース 棒々鶏サラダ フルーツヨーグルト	♥五平もち	521	18.8	13.2	2.3
30 火	ごはん	メカジキのトマトソース わかめの梅ドレッシング 冬瓜のスープ オレンジ	♥水無月蒸しパン	502	20.9	15.0	2.0

※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、ルクミ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で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。

食育活動 さやむき



たいよう組さんが、5月の食育活動でグリーンピースとそら豆のさやむきを行いました。最初はかたさに驚く様子もありましたが、指先を使って少しずつ開けるうちにコツをつかみ、豆が見えると「いっぱい入ってる」と嬉しそうに観察していました。自分たちでむいた豆が当日の給食のピース豆ごはんに使われて、全クラスの園児が食べるということでモチベーションがあがり楽しく取り組むことができました。



【メニュー紹介】

きなこマカロニ

〈材料〉 園児5人分
マカロニ 75.0g
きなこ 12.0g
砂糖 7.5g
塩 0.2g

香ばしいきなこももちのマカロニの相性がいい人気のおやつです

〈つくりかた〉

- ① マカロニを表示時間通りに茹でて水気をよくきる
- ② きなこ・砂糖・塩を混ぜたきなこ砂糖をまぶす
- ③ 黒砂糖と水を鍋に入れ中火にかけ混ぜながら完全に砂糖がとけるまで温める。弱火で5〜7分軽く煮詰めて黒蜜をつくる
- ④ ②に③の黒蜜をかける

