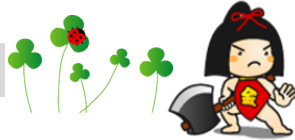


2020年5月



予定献立表

★5月の旬★

アスパラガス・グリーンピース・ごぼう・そらまめ・たけのこ・さやえんどう・
じゃがいも・キャベツ・にんにく・あじ・かつお・甘夏・夏みかん・メロン・キウイ



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	475	19	14.3	1.6
3～5歳児	514	20.1	15.5	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 仁科

1日(金)		2日(土)		3日(日)	
♡	♡	♡	♡	♡にぼし・牛乳	♡果物
				鶏そぼろ丼 ゆかり大根 具だくさん味噌汁 チーズ	ながかみ弁当
☆	☆	☆	☆	☆いちごジャムヨーグルト	☆せんべい
4日(月)		5日(火)		6日(水)	
♡	♡	♡	♡	♡ばりんこ・牛乳	♡にぼし・牛乳
みどりの日	こどもの日	振替休日		麦ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜の酢味噌ごま和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	チキンライス ハムチーズのコロコロサラダ コーンスープ 果物
☆	☆	☆	☆	☆ふかしいも・牛乳	☆蒸しパン・牛乳
11日(月)		12日(火)		13日(水)	
♡バナナ・牛乳	♡ビスコ・飲むヨーグルト	♡きなこヨーグルト	♡ばりんこ・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡果物
麦ご飯 千草焼き アスパラ入り彩りサラダ すいとん汁	お弁当の日	玄米ご飯 魚の南蛮漬け 五目煮豆 えのきと玉ねぎの味噌汁	納豆ご飯 肉豆腐 ピーマンとたけのこのきんぴら 大根とわかめの味噌汁	手作りパン キャベツとベーコンのクリームシチュー 人参サラダ 果物	ながかみ弁当
☆杏仁豆腐・牛乳	☆抹茶カステラ・牛乳	☆桃ゼリー・牛乳	☆ボンデケーキ・牛乳	☆こぎつねご飯・牛乳	☆せんべい
18日(月)		19日(火)		20日(水)	
♡バナナ・牛乳	♡ビスコ・飲むヨーグルト	♡きなこヨーグルト	♡ばりんこ・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡果物
麦ご飯 豚てき きのこのバター醤油炒め 小松菜とお麩の味噌汁	冷しゃぶうどん ひじきの白和え 果物	ご飯 魚のフライ トマトとレタスの和風サラダ ごぼうと油揚げの味噌汁	玄米ご飯 炒り鶏 豆苗のごま和え オクラとわかめのお吸い物	大豆のキーマカレー かぼちゃのタルタル和え 果物	ながかみ弁当
☆シュガーラスク・牛乳	☆レタス炒飯・牛乳	☆マーラーカオ・牛乳	☆黒糖わらびもち・牛乳	☆フルーツケーキ・牛乳	☆せんべい
25日(月) お茶会		26日(火)		27日(水)	
♡バナナ・牛乳	♡ビスコ・飲むヨーグルト	♡きなこヨーグルト	♡ばりんこ・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡果物
親子丼 えのきじゃこわかめのオクラ納豆和え キャベツともやしの味噌汁 果物	ジャージャー麺 パンバンジーサラダ わかめスープ 果物	ご飯 魚のムニエル じゃがいものガーリックソテー ミルクスープ	玄米ご飯 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ なすとなめこの味噌汁	手作りパン ポークビーンズ マカロニと野菜のソテー チーズ	ながかみ弁当
☆コーンドーナツ・牛乳	☆チーズごまがらめ・牛乳	☆水ようかん・牛乳	☆ヨーグルトゼリー・牛乳	☆キャラメルポップコーン・牛乳	☆せんべい

野菜を食べて元気に



野菜に含まれる苦味や酸味は、味覚や嗜好の発達としては後から獲得するものです。`野菜がおいしい`を育てるためには、じっくり時間をかけて発達する味覚や嗜好に合わせて周りの大人や友だちの関わりが大切になります。一緒に食べている人が美味しくそに食べている、少しでも食べられたことをほめてくれる、そんな心地よい経験の繰り返しがとても大切です。甘味、塩味、旨味は人間が本能的に好む味です。加工食品はそれら3つの味を調和させ調整させた味になっているため、早くから加工食品などの濃い味に親しむと、苦味や酸味を持つ野菜などを美味しく食べられるようになる嗜好の発達を阻害しかねません。

野菜を食べやすく、好きになる工夫

- ・だしをきかせて、味付けは薄味に
- ・香りが強い野菜は塩もみをして水洗いしたり、さっと下ゆですることで香りが抜けます
- ・調理方法を変えて食感を変えてみる
- ・一番おいしい旬の時期の野菜を食べる
- ・味付けや切り方、形を変えて見た目も楽しく
- ・家族で一緒に食べましょう

野菜パワーで毎日をさらに元気に過ごしましょう。



- ◆お弁当の日：5月12日(火)
- ◆ファミリーデー：5月18日(月)～21日(木)
- ◆誕生会：5月22日(金)

