\Box	曜	乳児 午前おやつ	主食	献 立 名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
1	木	むぎちゃ	ごはん	ポークカレー、スティックきゅうり	むぎちゃ	豚肉、牛乳	米、油、じゃが芋	
	۸۱۰	ヨーグルト	0.0.7	くだもの、ぎゅうにゅう	おこめスティックケーキ		米粉スティックケーキ	
2	金	むぎちゃ	ごはん	チキンライス、ボイルウインナー	ぎゅうにゅう		米、油、バター	玉葱、人参、グリーンピース
		おかし		そくせきづけ、むぎちゃ	こいのぼりケーキ	午乳	食パン、ホイップクリーム	トマト、キャベツ、きゅうり、みかん缶
3	土		けんぽう	うきねんび 	~ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· 😇 · • • • • • • • • • • • • • • • • • •	~ ~ ~ ~ ~ ~	4.8
4			みどりの	00				- Xt
5	月	1	こどもの	DU	I	HB33K	·	<u>©</u>
6	火		ふりかえ	えきゅうじつ よくよくよう	11 11	1.4.4.4.	< 1. < 1.	?
7	水	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのみそがらめ、やさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう	魚切り身、豆腐、卵	米、麦、油、三温糖	もやし、ほうれん草
	小		CIA/U	とうふかきたまじる	マカロニきなこ		マカロニ	人参、ねぎ
8	木	むぎちゃ	かしめん	きつねうどん、おひたし、チーズ		鶏もも肉、油揚げ		人参、玉葱、しめじ
	-1,	おかし		くだもの、むぎちゃ	ミニパン	なると、チーズ、牛乳		青菜、果物
9	金	むぎちゃ	ルトこはん	さかなのカレーやき、ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう		米、麦、油、ざらめ	
		ヨーグルト		そくせきづけ、むぎちゃ	マーラーカオ	油揚げ、牛乳	マーラーカオ	キャベツ、きゅうり
12	月	むぎちゃ	めん	スパゲティミートソース、スティックきゅうり	ぎゅうにゅう	豚挽肉、粉チーズ		玉葱、人参、ピーマン
		おかし		ヨーグルト、むぎちゃ だいずいりとりつくねやき	おかし ぎゅうにゅう	ヨーグルト、牛乳 鶏挽肉、大豆水煮		トマト、きゅうり
13	火	むぎちゃ おかし	ごはん	あおなコーンおかかあえ、くだもの、むぎちゃ	こんじんむしぱん		ホットケーキミックス粉	
		むぎちゃ		やきざかな、ごもくまめ、とうふのみそしる	ぎゅうにゅう	魚切り身、豚肉、大豆水煮		人参、ごぼう
14	水	ヨーグルト	ごはん	(CC) (CC) (CC)		ひじき、ちくわ、豆腐、牛乳	じゃが芋	玉葱
4.5	_	むぎちゃ	ごはん	ポークカレー、ゆでアスパラマヨネーズあえ	むぎちゃ	豚肉、牛乳	米、油、じゃが芋、マヨネーズ	玉葱、人参
15	木	ヨーグルト		くだもの、ぎゅうにゅう	おこめスティックケーキ		米粉スティックケーキ	グリーンアスパラ、果物
16	金	むぎちゃ	ごはん	さんしょくどん、きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう	鶏挽肉、卵、豆腐	米、麦、三温糖	人参、ほうれん草
10	217	プチダノン			カステラ	油揚げ、牛乳	油、ごま油、カステラ	キャベツ
19	月	むぎちゃ おかし	ごはん	だいずいりドライカレー、スティックきゅうり	むぎちゃ	豚挽肉、大豆水煮	米、麦、油	玉葱、ビーマン、人参、エリンギ
	/3			フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	おかし	粉チーズ、牛乳		干ぶどう、ママト、グリーンピース、きゅうり
20	火	むぎちゃ	パン	とりのあんずしょうゆやき、ポテトサラダ	むぎちゃ	鶏肉、ハム、牛乳	パン、油、じゃが芋	
		ヨーグルト		ベビーパイン、ぎゅうにゅう	おこめスイートポテト		マヨネーズ、米粉スイートポテト	パイン
21	水	むぎちゃ	ごはん	さかなのみそがらめ、やさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう		米、麦、油、三温糖	
		おかし	1	とうふかきたまじる	マカロニきなこ	牛乳、きな粉 鶏もも肉、油揚げ	マカロニ	人参、ねぎ 人参、玉葱、しめじ
22	木	むぎちゃ おかし	めん	きつねうどん、おひたし、チーズ くだちの、おぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	たると、チーズ、牛乳		青菜、果物
23	金	むぎちゃ	ごはん	くだもの、むぎちゃ さかなのカレーやき、ごもくきんぴら			米、麦、油、ざらめ	
		ヨーグルト		そくせきづけ、むぎちゃ	マーラーカオ	油揚げ、牛乳	マーラーカオ	キャベツ、きゅうり
	月	むぎちゃ	* めん	スパゲティミートソース、スティックきゅうり				
26		おかし		ヨーグルト、むぎちゃ	おかし	ヨーグルト、牛乳		トマト、きゅうり
		むぎちゃ		だいずいりとりつくねやき	ぎゅうにゅう		米、麦、油、中ざらめ	
27	火	おかし	ごはん	あおなコーンおかかあえ、くだもの、むぎちゃ	にんじんむしぱん		ホットケーキミックス粉	
66	水	むぎちゃ	や ごはん	やきざかな、ごもくまめ、とうふのみそしる	ぎゅうにゅう	魚切り身、豚肉、大豆水煮		人参、ごぼう
28		ヨーグルト			ふかしいも	ひじき、ちくわ、豆腐、牛乳	じゃが芋	玉葱
29	木	むぎちゃ	ちゃパン	とりとレバーのケチャップあえ	ヨーグルト	豚レバー、鶏肉、ハム	パン、片栗粉、油	きゅうり、人参
		おかし	ハン	スパゲティサラダ、ぎゅうにゅう	くだもの	牛乳、ヨーグルト	三温糖、スパゲティ	玉葱、コーン、果物
30	金	むぎちゃ	ぎちゃ ごはん	さんしょくどん、きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう	鶏挽肉、卵、豆腐	米、麦、三温糖	人参、ほうれん草
30		ヨーグルト	CIAN		カステラ	油揚げ、牛乳	油、ごま油、カステラ	キャベツ

〇土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)

【清々しい季節です】

※都合により献立を変更することがあります。

入園・進級して1か月が経ちました。新緑の中で元気に遊び、みんなで一緒に給食を 5月分平均味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたち。疲れが出てくる時季でもあるので エネルギーkc ゆったり食事を楽しめるように配慮していきたいと思います。 たんぱく質

【五感で食べる】

毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。 カルシウム 感じるには、人間の五感(視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚)が大きく作用しています。 鉄 養をとるだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など、五感を刺激 ピタミンC することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい 食塩相当量

5月分平均		37木満児	3才以上児
エネルギーkc	a l	448	569
たんぱく質	g	19.3	25.6
脂 質	g	14.2	20.3
カルシウム	g	234	337
鉄 n	g	2.8	2.7
ビタミンC r	ng	18	24
食塩相当量	ğ	1.5	1.9

雰囲気の中で季節を感じる食事を通して、豊かな感性も育まれていきます。視覚・・・色どり、艶、形などを目で感じる。 日本料理では調理や盛り付けに白、黒、赤、黄、青の5色を大切にしている。味覚・・・甘味、酸味、塩味、苦味、うま味などを 舌で感じる。触覚・・・歯や舌で食材の切り方による歯ごたえや、温度を感じる。聴覚・・・ジュー、グツグツ、サクサクなどの 料理音や咀嚼音を耳で感じる。嗅覚・・・香ばしさや酸っぱい香りなど、香や風味を鼻で感じる。