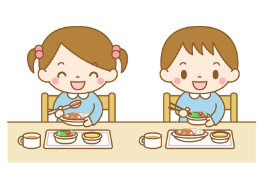
５がつのこんだて

　　　　　　　　　　　　　　　　　令和４年度　東山こども園

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 曜  日 | 日 | 副菜 | 主食 | 材料 | | 乳児おやつ | 幼児おやつ | 曜日 | 日 | 副菜 | 主食 | 材料 | 乳児おやつ | 幼児おやつ |
|  | 2  16  30 | そうめん汁  切り干し大根のカレー風味煮  くだもの | おにぎり | そうめん　かまぼこ　玉ねぎ　人参  えのきだけ　たまご　ねぎ　切干大根  パプリカ　油揚げ　ちくわ　カレー粉 | | ちりめんご飯  ちりめんじゃこ  人参　土しょうが　しょう油 | 菓子  牛乳  小魚 | 月 | 9  23 | お好み焼き  中華スープ  くだもの | おにぎり | キャベツ　お好み焼き粉　むきエビ　つきこんにゃく　ソース　青のり　紅しょうが　はるさめ　えのきだけ　わかめ　もやし　人参　きくらげ　たまご　ガラスープ　ごま油 | 菓子  牛乳  小魚 | 菓子  牛乳  小魚 |
| ごはん | ごはん |
| 火 | 17  31 | プルコギ丼  はるさめサラダ  くだもの | おにぎり | 豚肉　玉ねぎ　人参　ニラ　しいたけ  ピーマン　もやし　しょう油　みそ　コチジャン　にんにく　ごま油　ごま  マロニー　キャベツ　ハム　ドレッシング | | 菓子  牛乳  チーズ | 菓子  牛乳  チーズ | 火 | 10  24 | 新じゃがマーボー  ごぼうサラダ  くだもの | おにぎり | じゃがいも　合挽肉　玉ねぎ　人参　アスパラ　土しょうが　ケチャップ　ごぼう　キャベツ　きゅうり　ハム　クリームチーズ　マヨネーズ　ごま | まめごはん  えんどう豆  塩昆布 | 菓子  牛乳  小魚 |
| ごはん | ごはん |
| 水 | 18 | ポテトコロッケ  コーンサラダ  わかめスープ  くだもの | おにぎり | じゃがいも　合挽肉　玉ねぎ　人参  たまご　小麦粉　パン粉　油　キャベツ　きゅうり　ひじき　コーン缶　マヨネーズ　わかめ　玉ねぎ　麩 | パン  牛乳 | | 菓子  牛乳  小魚 | 水 | 11  25 | 五目ラーメン  ごまザンギ  くだもの | おにぎり | 中華めん　豚肉　むきエビ　キャベツ　もやし　きくらげ　玉ねぎ　人参　中華スープ　鶏肉　片栗粉　油　土しょうが　しょう油　ごま | ふかしいも　　牛乳  　じゃがいも　塩  　マヨネーズ | |
| ごはん | ごはん |
| 月木 | 19 | さつま揚げ  酢の物  みそ汁  くだもの | おにぎり | 魚すり身　ごぼう　人参　大葉　玉ねぎ　ひじき　わかめ　キャベツ　きゅうり　かにかまぼこ　酢　豆腐　油揚げ　もやし　玉ねぎ　じゃこ　みそ | | 菓子  牛乳  小魚 | 菓子  牛乳  小魚 | 木 | 12  26 | さかなの天ぷら  にんじんサラダ  みそ汁  くだもの | おにぎり | キス　てんぷら粉　油　ごま　人参  ツナ　ベビースターラーメン　マヨネーズ　わかめ　豆腐　玉ねぎ　油あげ　ねぎ　みそ　じゃこ | パン  牛乳 | 菓子  牛乳  するめ |
| ごはん | ごはん |
| 金 | 6  20 | ハヤシライス  ごま和え  くだもの | ごはん | 牛肉　玉ねぎ　人参　じゃがいも  グリーンピース　マッシュルーム  ルウ　キャベツ　青菜　ごま　かつお節　ひじき　しょう油　砂糖 | | にんじん蒸しパン　牛乳  人参　ホットケーキミックス　スキムミルク　練乳 | | 金 | 13 | チキンカレー  グリーンサラダ  くだもの | ごはん | 鶏肉　じゃがいも　人参　玉ねぎ　牛乳  にんにく　バター　ルウ　キャベツ　きゅうり　ドレッシング | メロンパン　牛乳  　パン　ホットケーキミックス　たまご　マーガリン | |
| 土 | 7  21 | パン  牛乳 |  |  | |  |  | 土 | 14  28 | パン  牛乳 | ソース画像を表示 |  |  |  |
| 金 | ２７ | たんじょう会　　まめごはん　　揚げぎょうざ  　　　　　　　　　　カレーポテトサラダ　　すまし汁　　　くだもの | | | | | | えんどう豆　バター　ぎょうざ　じゃがいも　ハム　きゅうり　コーン缶　カレー粉  豆腐　かまぼこ　えのきだけ　かつお節　みつ葉 | | | | | こどもの日  ゼリー  牛乳 | かしわ餅  （葉なし）  牛乳 |



　　　　　　　旬の野菜を食べよう！

　　　　季節を感じ、四季を楽しみながらその時期にしか食べられない食材をいただきましょう。

　　　　旬の野菜を食べることは体に良いだけでなく、多くのメリットがあります。

　　　　現在はスーパーなどで季節を問わずに買うことができるようになったので、

旬を感じることが難しくなりました。子どもたちのまわりの大人が、

旬の野菜、食材に興味・関心をもち食卓で話題にして子どもたちに

伝えていきましょう。

旬の食材　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　【じゃがいも】

　　　　　【えんどう豆】　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　コロコロの「新じゃが」もこの季節の

　　　　　　きぬさや・・未熟なえんどう豆をさやごと食用にします。　　　　味です。じゃがいもにはビタミンB1・

　　　　　　　　　　　　煮物等に使用　　　　　　　　　　　　　　　　　　Cが多く丸ごと加熱してもビタミンC

　　　　　　グリーンピース・・えんどう豆の完熟前のやわらかい豆。　　　　が壊れにくいです。

　　　　　　　　　　　　　　　　給食では豆ごはんに使います。

　　　　　　　　　　　　　　　　子どもにさやむきをお手伝いして　　　　　【玉ねぎ】

　　　　　　　　　　　　　　　　もらいましょう。　　　　　　　　　　　　　年中使用する玉ねぎですが、

　　　　　　スナップえんどう・・グリーンピースをさやごと食べられる　　　　「新玉ねぎ」は水分が多く柔らかく

　　　　　　　　　　　　　　　　　ようにした品種で、成長しても　　　　　　苦味も少ないのでスライスして

　　　　　　　　　　　　　　　　　さやがやわらかく、甘みが強いのが　　　　サラダに。「血液サラサラ」の

　　　　　　　　　　　　　　　　　特徴です。　　　　　　　　　　　　　　　効果があるといわれています。

　今日は何の日⁇

　　　　　５月９日　アイスクリームの日

　　１９６４年、連休明けの５月９日、

東京アイスクリーム協会が都内の施設や

　　病院などにアイスクリームをプレゼントしたことが

　　きっかけで、翌年からこの日を「アイスクリームの日」

　　としました。

　　　　 　　　　　世界の食文化

　　　　　　　　　　　　　　　韓国・キムチ

　　　　　　　　　　塩漬けした野菜や大根などの野菜を

　　　　　　　　　　「ヤンニョム」という調味料と一緒に

　　　　　　　　　　漬け込んで作ります。健康に良いといわれる

　　　　　　　　　　発酵食品で、キムチが発酵する時にでる

　　　　　　　　　　乳酸菌は、食べ物の消化を助けるといわれて

　　　　　　　　　　います。

≪これだけは伝えたい食事のマナー≫

おたがいに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。

子どものうちから身につけておきたいですね。まずは、次のようなことから

伝えていきましょう。ただし、注意ばかりにならないよう、

楽しい食事を心がけてくださいね。

　　　　　　　〇　「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

　　　　　　　〇　食べている最中に席を立たない

　　　　　　　〇　姿勢よく食べる

　　　　　　　〇　ごはんとおかずを交互に食べる

　　　　　　　〇　テーブルにひじをつかない

　　　　　　　〇　口に食べ物が入っている時はしゃべらない

　　　　　　　〇　口を閉じて噛む（音をたてて食べない）

　　　　　　　　　　　～園での給食は黙食です(^<^)～

＊乳児の午前のおやつは菓子・牛乳です

＊今月のお茶は「番茶」です