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 |
|  | 21630 | 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 | 923 | 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 | 1731 | 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 | 1024 | 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 | 1125 | 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 | 1226 | 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 | 620 | 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 | 721 | パン牛乳 |  |  |  |  | 土 | 1428 | 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