

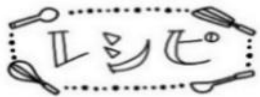


よていこんだて

令和 8年 5月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
予定	入園、進級から1か月がたちました。そろそろ園生活にも慣れて楽しく過ごしているのではないのでしょうか。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日元気に過ごせるように、しっかり食べて、しっかり体を休めましょう。 今月の目標 みんなと仲良く食べよう				避難訓練	
未満児主食					ごはん	
昼食					・かぶとがたハンバーグ ・おからサラダ ・しめじのみそしる ・ゼリー	・コーンのごはん ・カントリースープ
おやつ					のむヨーグルト かしわもちふうむしパン	ごはんはいりません
日	4	5	6	7	8	9
予定	みどりの日	こどもの日	振替休日		赤十字登録式 尿検査	おにぎりの日△
未満児主食				ごはん	ごはん	
昼食				・とうふとツナの ごはんやき ・こんぶのいために ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・チキンカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちゃ	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ				ぎゅうにゅう ロールパン	やさしいジュース おこのみボール	
日	11	12	13	14	15	16
予定		異年齢交流	完全給食 歯科検診			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・さけのピザやき ・シーザーサラダ ・なまあげのみそしる ・くだもの	・ほうれんそうオムレツ ・じゃがいもの ミートソースに ・わふうコンソメスープ ・くだもの	・きのこうどん ・ひじきとさつまいもの にもの ・くだもの ごはんはいりません	・こうやどうふのあげに ・ツナサラダ ・だいこんのみそしる ・くだもの	・とうふハンバーグ ・ひじききんぴら ・もやしのみそしる ・ゼリー	・パン ・やさしいジュース ごはんはいりません
おやつ	ぎゅうにゅう いもち	ぎゅうにゅう やきそば	むぎちゃ きなこボーロ	のむヨーグルト せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	
日	18	19	20	21	22	23
予定			完全給食 誕生児参観 うめつこひろば	さつまいもの苗植え		おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・がんものにつけ ・シルバーサラダ ・とんじる ・くだもの	・さんぞくやき ・あぶらあげのサラダ ・やきどうふのみそしる ・ゼリー 長野県の郷土料理	・アスパラガスと ぶたひきにくのピラフ ・にんじんスープ ・くだもの ごはんはいりません	・だらのみそやき ・チンジャオロース ・わかめのすましじる ・くだもの	・ポテトのオープンやき ・こうやどうふのにもの ・あぶらあげのみそしる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう かぼちゃクッキー	むぎちゃ きのこごはん	むぎちゃ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう きなこサンド	いちごヨーグルト せんべい	
日	25	26	27	28	29	30
予定			完全給食	春の遠足		
未満児主食	ごはん	ごはん			ごはん	
昼食	・かぼちゃの スコープコロッケ ・だいこんのさっぱり ・キャベツのみそしる ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・ゼリー	・ナポリタン ・はるキャベツの ミルクスープ ・くだもの ごはんはいりません		・なまあげとぶたにくの みそいため ・さつまいものサラダ ・だいこんのすましじる ・くだもの	・チーズおかかごはん ・たまねぎのみそしる ごはんはいりません
おやつ	ぎゅうにゅう ツナマヨパン	ぎゅうにゅう トマトむしパン	むぎちゃ ひじきごはん	むぎちゃ ビスケット	ヨーグルト せんべい	

※献立は都合により変更になる場合があります。
※今月の果物はバナナ、デコポンなどの予定です。



にんじんスープ

- ・にんじん 160g
- ・たまねぎ 120g
- ・米 16g
- ・パセリ 8g
- ・牛乳 160ml
- ・生クリーム 20ml
- ・コンソメ 6g
- ・こしょう 適宜



今年度の誕生児
参観のメニューで
す。

1. 米を洗って、水に浸けておく。
2. にんじんとたまねぎを煮えやすいように薄切りにする。パセリはみじん切りにする。
3. にんじんとたまねぎ、米を鍋に入れ、水を加え焦げないように弱火で煮る。
4. 3の米が潰れるくらい軟らかく煮えたら、ミキサーにかける。
5. 4と牛乳を鍋に入れ、焦げないように弱火で火にかける。コンソメ、生クリーム、パセリを加える。

今月の予定平均栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	430kcal	509kcal
塩分	1.8g	1.5g
鉄分	2.2g	2.1g

今月の郷土料理 長野県

☆山賊焼

名前の由来は諸説あるようですが、山賊は物を取り上げるから、鶏を揚げた料理がこう呼ばれるようになったそうです。

☆きのこご飯

長野県はきのこの生産量が日本一です。そこで、きのこをたくさん使ったきのこご飯にしたいと思います。