

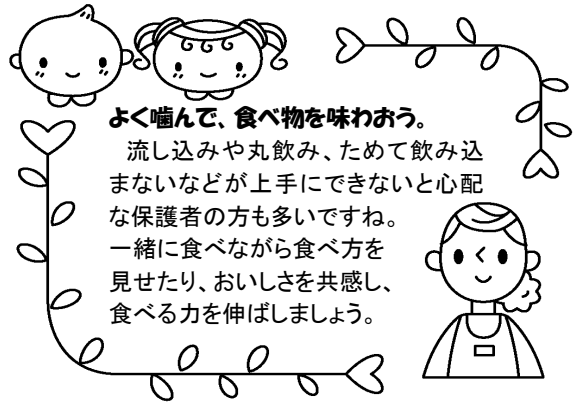
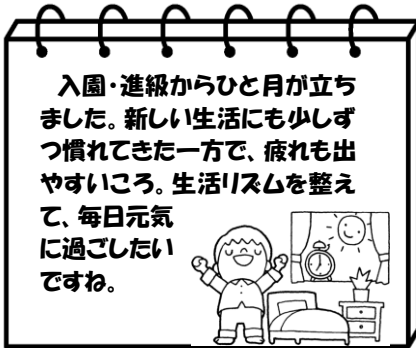
令和5年		5月分 さくら保育園			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	月	チキンカレー、ヨーグルト 切干大根サラダ、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 ミルクスティックパン
2	火	ふくさ卵(豆腐入り卵焼き) みそ汁、ひじき炒め	ごはん	ハイハイ	牛乳 いちごマフィン(米粉)
6 20	土	きつねうどん、ゆで卵 牛乳、キャンディチーズ、果物	うどん	あられ	麦茶 焼きおにぎり
8 22	月	鶏肉のみそ焼き、みそ汁 じゃが芋とツナの煮物、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 かぼちゃ蒸パン
9 23	火	豚肉の生姜焼き、みそ汁 スパゲティサラダ	ごはん	ビスケット	牛乳 チヂミ(米粉)
10 24	水	たらの竜田揚げ、みそ汁 いり卵入り納豆、果物	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 ごまクッキー
11	木	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナ和え	ごはん	卵ボーロ	牛乳 ジャムサンド
25	木	お誕生日会	ごはん	せんべい	牛乳 プリン
12 26	金	肉じゃが、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 ロールケーキ
13 27	土	焼きそば、牛乳 キャンディチーズ、果物	中華麺	ゼリー	麦茶 ワッフル
15 29	月	筑前煮、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 フレンチトースト
16 30	火	鮭のみそマヨネーズ焼き みそ汁、南瓜の甘煮	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 豆乳もち
17 31	水	豆腐のチャンプルー、みそ汁 サイコロサラダ、果物	ごはん	あられ	牛乳 玄米フレーク菓子
18	木	青菜シュウマイ、みそ汁 中華和え	ごはん	星型せんべい	牛乳 メープルラスク
19	金	チキンカレー、ヨーグルト 切干大根サラダ、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 ミルクスティックパン



給食日数 24回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	4 月 の 平均	480Kcal	20. 0g	16. 1g
	厚生労働省基準	480Kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	4 月 の 平均	395Kcal	20. 7g	17. 5g
	厚生労働省基準	400Kcal	20. 0g	20. 0g

新緑の若葉が美しい季節になりました



毎日の「おいしいね」のコツ

よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけではありません。噛めば噛むほど食材の味がわかり、より美味しく感じることができます。食事は目で楽しみ、匂いをかぎ、舌で味わうなど、五感を使う行為です。歯ごたえや歯ざわりも楽しみながら、そしゃく力を鍛えましょう。

★★ よく噛むためのポイント ★★

- ① 歯ごたえのある材料を使って料理しよう。 ② 素材は、少し大きめに切るのがコツ。
- ③ 食事の時間はゆっくりと。 ④ 食べ物を水や飲み物で流し込まないように。



レシピ紹介



切干大根サラダ

【材料】 幼児1人分

切干大根(乾) 3g
 きゅうり 12g
 にんじん 5g
 かに風味かまぼこ 5g
 しょうゆ 1.5g、砂糖 1g、酢 2g
 ごま油 1g、すりごま少々

【作り方】

- ① 切干大根は洗って、茹で、水気を切って食べやすく切る。
- ② きゅうり・にんじんはせん切りして茹で、かに風味かまぼこは割いておく。
- ③ 調味料とすりごまを合わせてよく混ぜ、①・②と和える。

切干大根は少し長め(10分くらい)に茹でると、食感が程よく残り軟らかく仕上がります。かに風味かまぼこの代わりにハムやツナ、味付けをマヨネーズとしょうゆなどにアレンジしても美味しいですよ。

