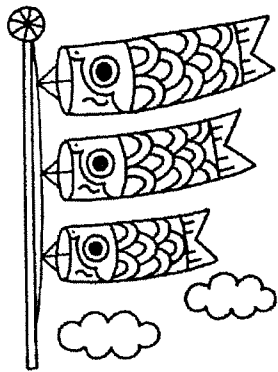


5月ぱくぱくだより あおばこども園

2024(令和6)年給食だより

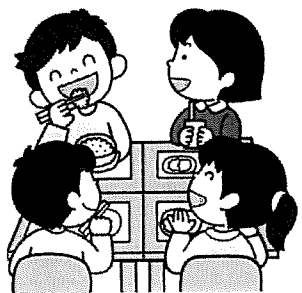


新緑の季節の爽やかな風に乗れ、こいのぼりが元気よく泳いでいます。子どもたちは額に汗を光らせ、虫を見つけたり、花を摘んだり、園庭を走り回ったりと楽しく過ごしています。

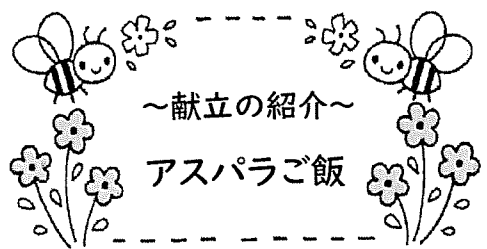
新しい環境に慣れ、給食を食べる量も少しずつ増えてきましたが、緊張が解けてくると体調も崩しやすくなります。長いお休みもあるので、早寝・早起き・朝ご飯で体調を整えていきましょう。



みんなで一緒にいただきます！



みんなで食べるとおいしいと感じるのは相手と気持ちが通じているからです。一緒に食べる楽しさを体験することは、人の気持ちがわかる思いやりの心を育むきっかけとなります。



離乳食から土台作り
離乳食のころからいろいろな食材を食べることで、味覚の幅を広げることが出来ます。いろいろな食材を食べさせてあげて下さいね。



❁ 作り方 ❁

- ① 米は洗い、目盛通りの水加減に合わせ、昆布、と塩を入れて炊く。
- ② アスパラガスは短めの斜め切りにし、人参はせん切りにして茹でておく。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱して②をさっと炒め、しょうゆを加えて味を整える。
- ④ 炊けたご飯の昆布を取り出し、③とかつお節を混ぜる。

※かつお節が大きい時は、小さくほぐしてから混ぜる。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	水	マカロニのあべかわ風	ひじきのオムレツ、野菜サラダ、オレンジ	シュガーパイ
2	木	クラッカー ジャムサンド	炒めビーフン、かえりのごまがらめ、バナナ	トーステッド チーズスティック
7	火	青のりポテト	プルコギ、かぼちゃの甘煮、オレンジ	コーンピラフ
8	水	あられ麩	アスパラとベーコンのクリームパスタ、スティックきゅうり、バナナ	グレープゼリー
9	木	ヨーグルト和え	鶏チリソース風、小松菜の浸し、オレンジ	マドレーヌ
10	金	レモンラスク	焼魚、和風サラダ、粉ふきいも、バナナ	ロッククッキー
11	土	マリービスケット	焼き豆腐の含め煮、小松菜のごま和え、オレンジ	
13	月	セサミパイ	野菜入りチキンナゲット、ゆで野菜、かぼちゃの煮付、バナナ	ヨーグルトムース
14	火	オレンジ寒	高野豆腐の卵とじ、茹スナップエンドウ、オレンジ	梅ご飯
15	水	小倉蒸しパン	魚の味噌焼き、小松菜のごま和え、じゃがいもの煮付、バナナ	大学いも
16	木	おせんべい	アスパラご飯、鶏の照り焼き、茹キャベツ、人参の甘煮、新玉ねぎのみそ汁、オレンジ	洋風おこし(ココア)
17	金	チーズカナッペ	豚肉とパインのケチャップがらめ、ごまきゅうり、バナナ	コーンのケーキ
18	土	ホームパイ	鶏肉のいなか煮、キャベツの即席漬け、オレンジ	
20	月	食パンの マヨネーズ焼き	肉うどん、焼きポテト、パインアップル	納豆チャーハン
21	火	麩のラスク	ムニエル、五目きんぴら、スナップエンドウのマヨかけ、オレンジ	米粉のガトーショコラ
22	水	ジャムパイ	タンドリーチキン、小松菜のごま和え、チーズポテト、バナナ	ソフトドーナツ
23	木	ふかしいも	牛レバーのごまみそあえ、マカロニサラダ、人参の甘煮、オレンジ	もちもちチヂミ
24	金	りんご寒	ささ身のピカタ、短冊サラダ、豆腐のすまし汁、バナナ	じゃこのせとースト
25	土	チョコチップ クッキー	八宝菜、大根ときゅうりの即席漬け、オレンジ	
27	月	黒糖蒸しパン	ハンバーグステーキ、コーンとチンゲン菜の炒め物、バナナ	きな粉ボーロ
28	火	ジャムサンド	魚のさざれ焼、スパゲティソテー、スティックきゅうり、オレンジ	フルーツゼリー
29	水	じゃがいもの オープン焼き	炒め豆腐、茹グリーンアスパラ、バナナ	ウインナーパイ
30	木	おせんべい	❖お楽しみ献立❖ゆかりご飯、チキンカツ、人参の甘煮、キャベツのレモン酢和え、オレンジ	パインケーキ
31	金	スティックパン チョコ	菊花シューマイ、ごま酢和え、バナナ	しょうゆ焼きそば

材料	分量(4人分)
米	1 合
昆布(だし用)	2 g
食塩	0.4 g
アスパラガス	28 g
人参	12 g
オリーブ油	4.8 g
かつお節	1.6 g
しょうゆ	3.6 g