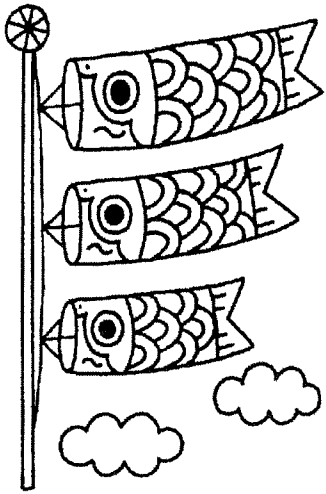


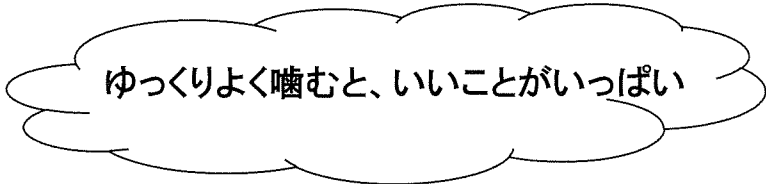
5月ぱくぱくだより あおぼこども園

2026（令和8）年給食だより



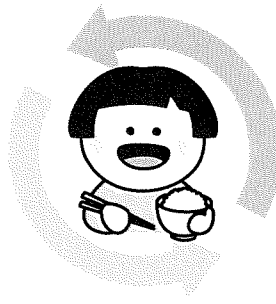
爽やかな風に、こいのぼりが元気に泳いでいます。子どもたちは額に汗を光らせ、花を摘んだり、虫を見つけたり、園庭を走り回ったりと楽しく過ごしていますよ。

給食では、旬の野菜のアスパラガスやスナップエンドウなどを取り入れています。ご家庭の食卓でも、季節を感じながら味わってみてくださいね。



①噛むことで脳に流れる血流が増加
脳細胞が刺激され脳の機能が活性化される

②口の周りの筋肉をよく使うと
・発音がよくなる
・表情が豊かになる
・あごが発達する



③味覚の発達を促進
・食べ物の甘さを感じる
・おいしく食べられる

④だ液がたくさん出ることで
・虫歯予防
・消化を助ける

しっかり噛んで食べようね！

献立の紹介 アスパラとベーコンの クリームパスタ

材 料	分量 (4人分)
スパゲティ	152 g
オリーブオイル	12 g
アスパラガス	60 g
ベーコン	80 g
玉ねぎ	80 g
人参	28 g
しめじ	40 g
生クリーム	60 g
牛乳	80 g
塩・こしょう	少々
コンソメ	0.8 g

＊作り方＊

- ① スパゲティは茹でておく。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、アスパラは斜め切りにして茹でる。
- ③ オリーブオイルでベーコン・玉ねぎ・しめじを炒め、弱火にして生クリーム・牛乳を加え、湯気が出てきたらアスパラとスパゲティを入れて絡める。
- ④ ③に塩・こしょう・コンソメを入れて味を整える。



日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	金	りんご寒	焼魚、五目きんぴら、茹スナップえんどう、すまし汁	ヨーグルト入り ドーナツ
2	土	えびせん	炒め豆腐、小松菜の浸し、オレンジ	
7	木	チーズカナッペ	タンドリーチキン、短冊サラダ、粉ふきいも、オレンジ	パルミエ
8	金	セサミトースト	肉うどん、焼きポテト、バナナ	マーブルケーキ
9	土	おせんべい	鶏肉のいなか煮、茹グリーンアスパラ、オレンジ	
11	月	オレンジ寒	さばのソース煮、野菜サラダ、新玉ねぎのみそ汁	みたらしポテト
12	火	ジャムサンド	ハンバーグステーキ、スパゲティソース、茹ブロッコリー、バナナ	豆乳ババロア
13	水	シュガーパイ	ムニエル、しらすと小松菜の和えもの、じゃがいもの煮付、オレンジ	フレンチトースト
14	木	蒸しパン	アスパラとベーコンのクリームパスタ、人参の甘煮、バナナ	レタスチャーハン
15	金	バナナの ヨーグルト和え	鶏肉と糸切昆布の煮込み、ごまきゅうり、みそ汁	マーラカオ
16	土	あられ	炒めビーフン、小松菜のごま和え、オレンジ	
18	月	トーステッド チーズスティック	魚のから揚げ、中華和え、かぼちゃの甘煮、バナナ	グレープゼリー
19	火	黒糖蒸しパン	高野豆腐の卵とじ、小松菜とひじきの和え物、オレンジ	ウインナーパイ
20	水	ラスク	魚のチーズ焼き、ナムル、粉ふきいも、バナナ	わかめご飯おにぎり
21	木	青のりポテト	牛丼、キャベツの即席漬、オレンジ	ピザトースト
22	金	クラッカー ジャムサンド	魚のみそマヨネーズ焼、ごま酢和え、もずくスープ	もちもちチヂミ
23	土	ビスケット	八宝菜、かえりのごまがらめ、オレンジ	
25	月	じゃこのせ トースト	豚肉とパインのケチャップがらめ、キャベツの浸し、バナナ	ミルクくずもち
26	火	麩のラスク	焼きそば、茹グリーンアスパラ、わかめスープ	梅ごはん
27	水	マカロニの あべかわ風	プルコギ、塩もみきゅうり、粉ふきいも、バナナ	おせんべい
28	木	シュガーパイ	若鶏の中華風炒め、大根の即席漬、オレンジ	レモンゼリー
29	金	スティックパン	◆お楽しみ献立◆鯛めし、鶏肉のいなか煮、茹グリーンアスパラ 豆腐のすまし汁、バナナ	米粉のガトーショコラ
30	土	おせんべい	五目煮、小松菜の浸し、オレンジ	