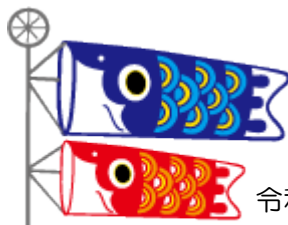




令和元年5月1日発行 エンジェル保育園

日(曜日)	献立	体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
7.21(火)	中華風まぜごはん	豚肉	米、砂糖、ごま油	生姜、人参、エリンギ、ねぎ
	春雨スープ		春雨	ほうれん草
	パイ			パイ缶
	(おやつ) 7.柏餅、牛乳	牛乳	上新粉、砂糖、あんこ	柏の葉
	21. 蒸しパン、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス	
8.22(水)	パン		パン	
	グラタン	鶏肉、チーズ、牛乳	じゃが芋、上新粉、油	人参、玉ねぎ、アスパラ
	じゃこ炒め	しらす干し	油	チンゲン菜
	(おやつ) 筍ごはん、牛乳	牛乳	米	筍、人参、ねぎ
9.23(木)	ごはん		米	
	豆腐と青菜の炒め煮	豆腐、豚肉	片栗粉、油	人参、しめじ、チンゲン菜
	切干し大根サラダ	ツナ	油、砂糖	切干し大根、きゅうり
	オレンジ			オレンジ
	(おやつ) ハートパイ、牛乳	牛乳	パイシート、砂糖	
10(金)20(月)	ごはん		米	
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース
	かき玉汁	卵、わかめ	片栗粉	
	(おやつ) 豆腐ドーナツ、牛乳	豆腐、牛乳	ホットケーキミックス、油	
11.25(土)	肉うどん	豚肉	干うどん	人参、玉ねぎ、ねぎ
	(おやつ) 昆布ごはん、牛乳	塩昆布、牛乳	米	
13.27(月)	ごはん		米	
	魚の香味焼き	カラスカレイ		ねぎ、生姜
	南瓜サラダ		マヨネーズ	レーズン、南瓜、きゅうり、玉ねぎ
	(おやつ) 黒糖蒸しパン、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス、黒糖	
14.28(火)	ごはん		米	
	酢豚風ソテー	豚肉	油、砂糖、片栗粉	人参、玉ねぎ、ピーマン
	キャベツの和え物	しらす干し		キャベツ
	(おやつ) ラスク、牛乳	牛乳	パン、砂糖、バター	
15.29(水)	親子丼	鶏肉、卵	米、砂糖、油	人参、玉ねぎ、ミツ葉
	ソテー		油	コーン、キャベツ
	オレンジ			オレンジ
	(おやつ) じゃが芋、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス、あんこ	
16.30(木)	ごはん		米	
	アスパラの豚バラ巻き	豚肉		アスパラ
	いそ和え	のり		キャベツ、人参、ほうれん草
	パイ			パイ缶
	(おやつ) フルーツヨーグルト、お茶	ヨーグルト	砂糖	パイ缶、黄桃缶、みかん缶、キウイ、バナナ、りんご
17.31(金)	和風スパゲティ	鶏肉	スパゲティ、油	玉ねぎ、人参、しめじ、さやいんげん
	南瓜煮付		砂糖	南瓜
	バナナ			バナナ
	(おやつ) 豆ごはん、牛乳	牛乳	米	グリーンピース
18(土)	五目うどん	豚肉、油揚げ	干うどん	人参、しめじ、ほうれん草
	(おやつ) 鮭ごはん、牛乳	鮭フレーク、牛乳	米	
24(金) 誕生会	ツナピラフ	ツナ	米	玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、エリンギ
	スープ	豆腐、わかめ		あさつき
	バナナ			バナナ
	(おやつ) パウンドケーキ、牛乳	卵、牛乳	小麦粉、砂糖、バター	ドライパイ・リンゴ・キウイ、レーズン
★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えしたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。				
★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。				
★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。				





5月給食だより

令和元年5月号 エンジェル保育園 清 真鈴・高橋 愛乃・佐治 恵里菜・市野 智子

今年のゴールデンウィークは、天皇陛下のご退位・新天皇陛下ご即位の関係でとても長いお休みになりました。みんなはお休みの間、何をして過ごしましたか？怪我や病気をせずに過ごせましたか？給食やおやつの時などにみんなの思い出話を聞けたら良いと思います。

4月の食育は、すかい組でおやつに使うそら豆のさや剥きを行いました。そら豆が苦手な子が多数いましたが、自分で剥いたそら豆だからと頑張って食べていました。今月は豆ごはんを使うグリーンピースのさや剥きの食育をゆき・ほし組で行う予定です。グリーンピースは苦手な子が多い食材ですが触れ合うことで少しでも好きになってもらえたらと思います。



お腹がすく生活習慣



子どもの成長には、朝食・昼食・夕食の決められた時間にお腹がすいて、食事をしっかり食べることが大切です。いっぱい体を動かして、きちんと睡眠をとること、おやつタイミングに気を付けることは、お腹がすく食生活を作る事につながります。

生活パターンをチェックしてみよう！

①早寝早起きをしていますか？

「お腹がすく」という感覚を持つためには十分な睡眠も必要であり、「寝ること」と「起きること」が毎日決まった時間という環境を作ってあげましょう。

②十分遊んでいますか？

外遊びなど身体を十分に使って遊ぶ事で、「お腹がすく」という感覚を持つことが出来ます。

③「お腹がすいた！」と子どもが言うときすぐにおやつを与えていませんか？

この言葉には甘えたいという表現の場合もありますので、絵本を読み聞かせる等気分を紛らわせたり、年齢によっては時間まで待つように伝えることも大切です。決まった時間に食事やおやつを適量摂取することで生活のリズムが作られ、「お腹がすく」という感覚を持つことが出来ます。

★先月の人気メニュー紹介★

麻婆豆腐

(材料 4 人分)		チンゲンサイ	1/2 束	鶏ガラスープの素	小さじ 1
豆腐	一丁	ねぎ	40 g	水	200 c c
豚挽肉	80 g	すり下ろし生姜	小さじ 1	塩・こしょう	適量
玉ねぎ	200 g	醤油・赤みそ	大さじ 2	水溶き片栗粉	大さじ 2
人参	100 g	砂糖・酒	大さじ 1	サラダ油	適量

(作り方)

- ①豆腐はサイコロ、玉ねぎ・人参はみじん切り、チンゲンサイは一口大、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、豚挽肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・すり下ろし生姜を炒める。
- ③豆腐・鶏ガラスープの素・水を加えて煮立て、調味量で味を調える。
- ④下茹でしたチンゲンサイを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！