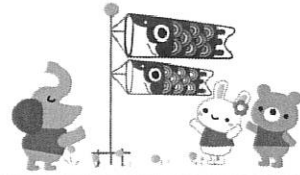
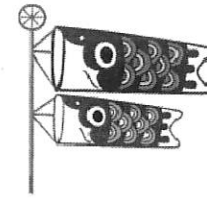


献立表

2020年5月



幼児食



給食だより

ペガサスわくわくらんど

5月号

日 曜	昼 食		3時のおやつ (付) 飲み物	夕 食 (延長2)
	献 立	食 材 料		
11 25 月	ご飯/炒り鶏/白和え/みそ汁	鶏肉 人参 さつま揚げ ごぼう こんにゃく キャベツ 胡瓜 豆腐 ごま 水菜 もやし	おから クッキー	ご飯/ポークケ チャップ/お浸し/ みそ汁
12 26 火	ジャージャー麺/かぼちゃの煮物/果物	茹で麺 豚肉 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 かぼちゃ パナナ	野菜ジュース のゼリー※	ご飯/鶏肉の甘辛 煮/ごま和え/み そ汁
13 27 水	ご飯/鮭のさざれ焼き/和風サラダ/みそ汁	鮭 キャベツ 胡瓜 人参 ごま ほうれん草 油揚げ	メープル トースト	ハヤシライス/サ ラダ/チーズ
14 28 木	ご飯/鶏肉のマーマレードンテ/きのこのサラダ/みそ汁	鶏肉 えのき しめじ ブロccoli 胡瓜 かぶ かぶの葉	ごま ポッキー	ご飯/れんこんの 炒め煮/かぶのサ ラダ/みそ汁
15 29 金	ご飯/肉じゃが/ねばねば和え/みそ汁	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 白滝 いんげん 納豆 もやし キャベツ チンゲン菜 茄子	もちもち パン	ご飯/つくねの照 り焼き/お浸し/み そ汁
16 土	ご飯/ちくわの磯辺揚げ/五目煮豆/みそ汁	ちくわ 鶏肉 大豆 こんにゃく 人参 ごぼう 昆布 チンゲン菜 えのき	菓子	—
30 土	おいなりさん/春雨と挽肉の炒め物/みそ汁	油揚げ 豚肉 春雨 きくらげ 人参 ピーマン 大根 わかめ	菓子	—
18 月	ご飯/マーボー豆腐/中華サラダ/みそ汁	豆腐 豚肉 長葱 なら もやし 胡瓜 かに かま ごま キャベツ 茄子	焼きうどん	ご飯/チキンピカ タ/サラダ/みそ 汁
19 火	パン/ミネストローネ/マカロニサラダ/チーズ	田舎パン 鶏肉 玉葱 さつま芋 じゃが芋 人参 トマト 缶 マカロニ 胡瓜 ツナ コーン チーズ	おにぎり ◇	ご飯/豚肉の味噌 焼き/ココロフレ ンチ/みそ汁
20 水	ご飯/豚肉と大根の煮物/ほうれん草とひじきのごま和え/みそ汁	豚肉 大根 人参 ほうれん草 ひじき 油揚げ ごま かぶ かぶの葉	揚げパン	ご飯/かじきのパ ター醤油ソテー/か ぶのサラダ/みそ 汁
21 木	挽肉カレー/フルーツサラダ/牛乳	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 りんご みかん パイン 牛乳	おふの ラスク◇	肉煮込みうどん/ さつま芋の煮物/ ゼリー
22 金	ご飯/さばの香味焼き/華風和え/みそ汁	さば チンゲン菜 もやし 人参 えのき しめじ	人参 蒸しパン	そばろ丼/おかか 和え/すまし汁

※ 午前のおやつは、りす〜くま組はビスケットやクラッカーなどの市販の菓子と牛乳です。

※ 午後のおやつに付く飲み物は、◇は麦茶、印のない日は牛乳です。

※ 延長1 は夕方に間食(おやつ)が出ます。(市販の菓子です)

※ 12日26日(火) 午後おやつにそら豆が付きます。

※ 食材料の欄では、調味料や副原料は省略しています。

※ 献立は食材の仕入れの都合などにより急遽変更する場合がありますのでご了承ください。



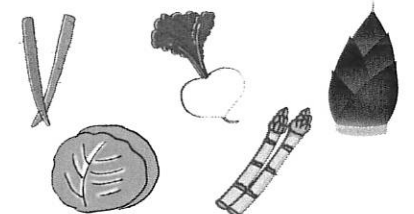
食体験



5月は種まきにぴったりの季節

5月は種まきに最適な季節です。お家で野菜の栽培に挑戦してみたいか？
小さな種から芽が出て、茎が伸びて、花が咲いて、実がなる。子どもたちにとって生命や自然の不思議を学ぶとてもいい機会になります。
自分で水やりをして、大きくなっていく様子は愛着がわき、大切に育ててあげようという気持ちを育みます。
苦手な野菜も、自分で育てたことをきっかけに食べられるようになるといいですね。収穫した野菜を子どもと一緒に料理して家族みんなで味わいましょう。

春のおやさい知ってますか？



春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴です。この成分には抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖かくなるのを待ってできたのが春野菜。季節のものを、季節に食べる！春野菜のデトックス効果で病気に負けない体づくりをしましょう。