

# 5月たのしいしょくじ

おぐに保育園  
2024年 4月 30日

新年度がスタートし、1ヵ月が過ぎました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきた様子で、元気いっぱい楽しく遊ぶ声が給食室まで聞こえてきます。給食やおやつも、たくさんおかわりして食べてくれています(\*^^\*)

5月から、クッキングや菜園活動など、様々な食育活動を予定しています。また、活動の様子をおたよりにてお伝えしていきます(^^)



## 春の天ぷら会

4月11日(木)

子どもたちが摘んできた野草を、天ぷらにして食べました。園庭の桜の木の下で、心地よい春風を感じながらみんなで食べる給食はとっても美味しかったです♪子どもたちの笑顔も満開でした(\*^^\*)



## 5月 おやつクッキング

摘んできたよもぎを使って、おやつを作ります♪

8日 よもぎクッキー(さくらぐみ)

15日 よもぎ団子(うめぐみ)

23日 よもぎホットケーキ(さくらぐみ)

## お弁当作りのポイント

お弁当は、作ってから数時間後に食べるものです。5月中旬～10月上旬ごろは急激に気温が高くなることもあり、食中毒が起こりやすい時期でもあるため、衛生面には十分に気を付けて作りましょう。下記のポイントを参考にしてみてください(^^)♪

### ♡当日の朝に作りましょう

できるだけ当日の朝に作りましょう。安全でおいしいです(^^)♪  
忙しく、晩ごはんのおかずを活用する場合は、もう一度火を通してから入れましょう。

### ♡冷めてから詰めて、フタをしましょう

お弁当が温かいと、細菌を増やすこととなります。また、水滴がたまり、細菌が繁殖する原因となります。

### ♡しっかり加熱しましょう

特に肉や卵などは、レアや半熟だいたみやすいのでしっかりと加熱しましょう。

### ♡食べきれぬ量にしましょう

食べやすいものを無理のない量だけ詰めてあげましょう。「全部食べたよ!」という満足感や自信につながります(\*^^\*)

## 5月予定献立表

当番	曜日	主食	副食(主菜・副菜・汁物)	果物	おやつ(★:手作りおやつ)	
1	水	ご飯 カレーライス ごま和え	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・カレールウ 小松菜・人参・もやし・ごま・醤油	バナナ	★豆とぼろおにぎり・お茶 米・グリーンピース・鶏挽肉・醤油・砂糖	
2	木	ご飯 このほいハンバーグ ポテトサラダ・ピクルス わかめスープ	合挽肉・豆腐・玉葱・卵・パン粉・ケチャップ・チーズ・海苔・いんげん じゃが芋・人参・りんご・コーン・マヨネーズ・大根・人参・アスパラガス わかめ・玉葱・えのき茸・コンソメ・塩	あまなつ	★ココアトースト・牛乳 食パン・ミルクココア・バター 砂糖	
3	金	誕生会(2日) 憲法記念日				
4	土	誕生日の日				
5	日	子どもの日				
6	月	振替休日				
7	火	ご飯 鶏とぼろ丼 ひじきの中華酢もの じゃが芋の味噌汁	米・鶏挽肉・醤油・砂糖・卵・ほうれん草 ひじき・人参・かにかまぼこ・コーン・青梗菜・ごま・ごま油・酢・醤油・砂糖 じゃが芋・玉葱・水菜・いりこ・味噌	オレンジ	★甘納豆煮しパン・牛乳 ミックス粉・甘納豆・小松菜 卵・牛乳	
8	水	ご飯 さわらのカレーマヨ焼き 干し大根の煮物 キャベツのすまし汁	さわら・塩・カレー粉・マヨネーズ・スナッフエンドウ 干し大根・人参・干し椎茸・小松菜・醤油・砂糖 キャベツ・じゃが芋・しめじ・いりこ・醤油・塩	バナナ	★よもぎクッキー・牛乳 小麦粉・卵・バター・砂糖 よもぎ	
9	木	ご飯 大豆のかき揚げ 酢味噌和え わかめのすまし汁	水煮大豆・玉葱・人参・ちくわ・かぼちゃ・椎茸・小麦粉・卵・塩 キャベツ・人参・えのき茸・コーン・酢・味噌・砂糖・醤油 わかめ・玉葱・麩・いりこ・醤油・塩	あまなつ	ビスコ・牛乳 クッキング	
10	金	親子遠足(安佐動物公園)				
11	土	パン サンドイッチ・牛乳	食パン・ハム・きゅうり・チーズ・マヨネーズ・牛乳		せんべい・牛乳	
12	日					
13	月	ご飯 肉じゃが 小松菜のナムル キャベツの味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・系こんにやく・いんげん・醤油・砂糖 小松菜・もやし・人参・しらす干し・ごま油・醤油 キャベツ・えのき茸・わかめ・いりこ・味噌	オレンジ	★豆腐ドーナツ・牛乳 ミックス粉・絹ごし豆腐 卵・グラニュー糖	
14	火	麺 ミートスパゲティ フレンチサラダ キャロットスープ	スパゲティ・合挽肉・玉葱・人参・グリーンピース・にんにく・トマト缶・ケチャップ・粉チーズ キャベツ・人参・水菜・みかん缶・油・酢・塩・こしょう 人参・玉葱・じゃが芋・バター・牛乳・コンソメ・塩・小麦粉	バナナ	★焼き込みおにぎり・お茶 米・鶏肉・人参・ひじき 干し椎茸・醤油・塩	
15	水	ご飯 ツナコロッケ 切干大根の酢もの かき玉味噌汁	じゃが芋・マグロの水煮・玉葱・醤油・砂糖・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ 切干大根・人参・コーン・小松菜・ごま・酢・砂糖・塩 卵・しめじ・玉葱・葱・いりこ・味噌	オレンジ	★よもぎ団子・牛乳 団子の粉・よもぎ・あんこ	
16	木	ご飯 豆腐チャンプルー 春雨の酢もの えのき茸のすまし汁	豆腐・卵・玉葱・人参・もやし・ニラ・かつお節・醤油・マヨネーズ 春雨・ハム・人参・わかめ・酢・砂糖・塩 えのき茸・玉葱・麩・葱・いりこ・醤油・塩	りんご	★スイートフルーツ 牛乳 クッキング	
17	金	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ミルクおから なめこの味噌汁	鶏肉・にんにく・マーマレード・醤油・いんげん おから・豚挽肉・玉葱・人参・葱・チーズ・醤油・砂糖・牛乳 なめこ・じゃが芋・小松菜・いりこ・味噌	バナナ	★二色細巻き寿司 米・酢・砂糖・塩・たくあん 梅干し・海苔	
18	土	パン 菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳		ビスケット・牛乳	
19	日					
20	月	ご飯 チキンピラフ エッグサラダ コンソメスープ	米・鶏肉・玉葱・人参・コーン・グリーンピース・バター・コンソメ・塩 卵・キャベツ・じゃが芋・アスパラガス・マヨネーズ わかめ・玉葱・えのき茸・コンソメ・塩	オレンジ	バウムクーヘン・牛乳	
21	火	麺 卵うどん じゃが芋のチーズガレット コーンサラダ	うどん・卵・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・油揚げ・葱・昆布・かつお節・醤油・塩 じゃが芋・玉葱・人参・小麦粉・チーズ・塩 コーン・キャベツ・人参・油・酢・塩・こしょう	バナナ	★じゃこおにぎり・お茶 米・しらす干し・小松菜 ごま・醤油・砂糖	
22	水	ご飯 さばの生姜煮 アスパラガスの白和え 椎茸の味噌汁	さば・生姜・醤油・砂糖・じゃが芋・青のり アスパラガス・人参・ひじき・系こんにやく・豆腐・ごま・味噌・砂糖・醤油 椎茸・玉葱・きぬさや・いりこ・味噌	オレンジ	★ジャムサンド・牛乳 食パン・いちごジャム	
23	木	ご飯 高野豆腐の酢豚 味噌和え ポテトスープ	高野豆腐・片栗粉・豚肉・玉葱・人参・いんげん・ケチャップ・鶏がら・醤油・酢・砂糖 キャベツ・人参・もやし・海苔・醤油 じゃが芋・玉葱・小松菜・いりこ・醤油・塩	バナナ	★よもぎホットケーキ・牛乳 ミックス粉・よもぎ・卵・牛乳	
24	金	ご飯 豚肉の味噌焼肉 キャベツのごま酢和え 麩のすまし汁	豚肉・梅干し・味噌・マヨネーズ・スナッフエンドウ キャベツ・人参・ひじき・ごま・酢・砂糖・塩 麩・玉葱・しめじ・葱・いりこ・醤油・塩	オレンジ	せんべい・牛乳 クッキング	
25	土	パン サンドパン・牛乳	ロールパン・ハム・チーズ・きゅうり・マヨネーズ・牛乳			
26	日					
27	月	ご飯 炒り鶏 納豆和え わかめの味噌汁	鶏肉・うずら卵・じゃが芋・人参・ごぼう・干し椎茸・板こんにやく・いんげん・醤油・砂糖 納豆・キャベツ・人参・海苔・かつお節・醤油 わかめ・玉葱・小松菜・いりこ・味噌	オレンジ	★ココアシリアルバー 玄米フレーク・ミルクココア バター・マシュマロ	
28	火	麺 チャンポン麺 かぼちゃのごまからめ 大根サラダ	中華麺・豚肉・エビ・いか・あさり・玉葱・人参・キャベツ・もやし・コーン・かまぼこ・鶏がら かぼちゃ・ごま・醤油・砂糖 大根・人参・水菜・かつお節・油・酢・醤油・塩・こしょう	バナナ	メロンパン・牛乳	
29	水	ご飯 白身魚のピザ焼き きんぴらごぼう かき玉汁	白身魚・玉葱・しめじ・コーン・ケチャップ・チーズ・スナッフエンドウ ごぼう・人参・きんぴらこんにやく・いんげん・醤油・砂糖 卵・えのき茸・じゃが芋・葱・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★お好み焼き・牛乳 小麦粉・豚肉・卵・キャベツ・長いも お好みソース・マヨネーズ・かつお節・青のり	
30	木	ご飯 厚揚げの味噌煮 キャベツとじゃこの酢もの じゃが芋のすまし汁	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・小松菜・味噌・醤油・砂糖 キャベツ・しらす干し・もやし・わかめ・酢・砂糖・塩 じゃが芋・玉葱・きぬさや・いりこ・醤油・塩	りんご	乾パン・牛乳	
31	金	ご飯 鶏肉の南蛮漬汁 干草和え 切干大根の味噌汁	鶏肉・小麦粉・玉葱・人参・水菜・酢・醤油・砂糖 小松菜・しめじ・人参・油揚げ・醤油・砂糖 切干大根・玉葱・人参・葱・いりこ・味噌	バナナ	★わかめおにぎり・お茶 米・わかめふりかけ	

★行事や食材の都合により献立を変更することがあります。★手作りおやつを基本としています。★うめ組は、朝のおやつに果物と牛乳を提供します。