



入園または進級してから1か月が経ちました。子どもたちも少しずつ給食に慣れ、残食が少なくなったり、「おかわり!!」の声が聞こえたりするようになりました。気温も高くなる時季です。水分補給には麦茶がおすすです。麦茶には汗をかいてドロドロになった血液をサラサラにして流れやすくする効果があります。今月も元気いっぱい過ごしていきましょう。



### ☆5月5日(火)は端午の節句です

端午の節句は、菖蒲の節句とも言います。かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。もともと中国の風習でしたが、日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、しだいに民間にも広がっていきました。

園では少し早いです。1日(金)にこいのぼりの行事食をします。献立はこいのぼりにちなみ給食では「たけのこごはん・こいのぼりハンバーグ・スパゲティサラダ・枝豆・ポトフ」です。おやつはさくさくパイにこいのぼりのお顔を描いた「こいのぼりパイ」です。子どもたちがすくすくと成長しますように...

### ☆子どもたちに人気の和え物の分量

子どもたちに人気の献立が野菜の和え物です。園ではマヨネーズなどで和えた洋風、しょうゆや酢で和えた和風、ごま油などで和えた中華風など様々なレシピが存在します。その中でもお家で簡単に作れる分量の割合を紹介しします。野菜類は季節のものでかまいません。野菜の量に合わせて分量を調整してください。お家でもぜひ作ってみてください。

※ 調味料枠内の大は大きさを、小は小ささを表しています

区分	献立名	献立に合うおすすめの野菜など	調味料
洋風	ドレッシング和え	人参、コーン、胡瓜、キャベツ、ツナ缶	酢大1と1/2：油大3：醤油小2：砂糖小2：塩コショウ少々
洋風	マヨネーズ和え	人参、キャベツ、胡瓜、キャベツ、ツナ缶	マヨネーズ大3：醤油小1/4：塩少々
和風	和風和え	人参、ほうれん草、きざみり	醤油大1：みりん大1：ごま油小2
和風	酢の物	人参、胡瓜、わかめ、コーン	酢大1：砂糖小5：醤油小1/4：塩少々
中華	ナムル	人参、コーン、胡瓜、もやし、ツナ缶、ハム	酢大1：醤油大1：砂糖大1：ごま油大1：中華味大1：いりごま大2
中華	中華サラダ	人参、胡瓜、もやし、春雨、ピーマン、ハム	酢大1：醤油大1：砂糖大1：ごま油小2：鶏ガラ小1/2

### ☆4月9日(木) 歓迎給食会でした

子どもたちの入園や進級を祝って歓迎給食会を実施しました。献立は「わかめごはん・てりやきチキン・スパゲティサラダ・枝豆・もずくスープ」でした。おやつは型で食パンをくり抜いた「ジャムサンド」です。子どもたちの好きなメニューで残食もほとんどなく、おかわりも完食していました。右がその写真です。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(金)	たけのこごはん・こいのぼりハンバーグ・スパゲティサラダ(魚)・枝豆・ポトフ	こいのぼりパイ
2(土)	ミートソーススパゲティ・さといもの煮つけ・フルーツ	おかし
4(月)	みどりの日	
5(火)	こどもの日	
6(水)	振替休日	
7(木)	煮魚(魚)・リヨネーズポテト・みそ汁	ココアチョコチップパウンドケーキ
○8(金)	豚肉のしょうが焼き・切干大根のサラダ(魚)・もずくのかきたま汁	いちごカルピスムース
9(土)	きつねうどん(魚)・野菜ソテー・フルーツ	おかし
11(月)	魚のみそマヨ焼き(魚)・ひじきの酢の物(魚)・玉子スープ	野菜ジュース蒸しパン
○12(火)	麻婆豆腐・ビーフンサラダ・フルーツ	ハムチーズサンド
○13(水)	カレーライス・マカロニサラダ(魚)・チーズ	フルーツ
○14(木)	ジャージャー麺・きゅうりとわかめの酢の物・中華風コーンスープ	ぶどうゼリー
15(金)	いわしバーグ(魚)・野菜のナムル・みそ汁	手作りフライドポテト
16(土)	パン・牛乳・ポークケチャップ・コンソメスープ・フルーツ	おかし
18(月)	さばのみそ煮(魚)・中華もやしサラダ(魚)・もずくスープ(魚)	かみなり揚げ
19(火)	肉じゃが・おかか和え(魚)・チーズ	おからマフィン
20(水)	わかめごはん・鶏肉のマーマレード焼き・胡瓜とわかめの酢の物・洋風かきたま汁	おさかなクッキー(魚)
21(木)	魚のオーロラソース焼き(魚)・ひじきのマリネ(魚)・イタリアンスープ	フレンチトースト
○22(金)	チャプチェ・ビーンズサラダ(魚)・わかめスープ	きなこバナナ
23(土)	そうめん・かぼちゃの甘煮・フルーツ	おかし
25(月)	焼き魚(魚)・昆布和え・さつま芋のみそ汁	市松模様クッキー
26(火)	高野豆腐の含め煮・切干大根の変わり和え(魚)・フルーツ	リングドーナツ
○27(水)	白身魚のクリームコーン焼き(魚)・ツナサラダ(魚)・コンソメスープ	バナナヨーグルトアイス
28(木)	千草焼き・コーンとわかめの酢の物・たまねぎスープ	フルーツ
29(金)	ポテトコロッケ・ほうれん草のいそ和え・豆乳スープ	大学トースト
30(土)	焼きそば(魚)・ブロッコリーおかか和え(魚)・フルーツ	おかし



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。  
 ★都合により献立が変更する場合があります。  
 ★献立表の黄色マーカーは魚のアレルゲン表示です。  
 アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。