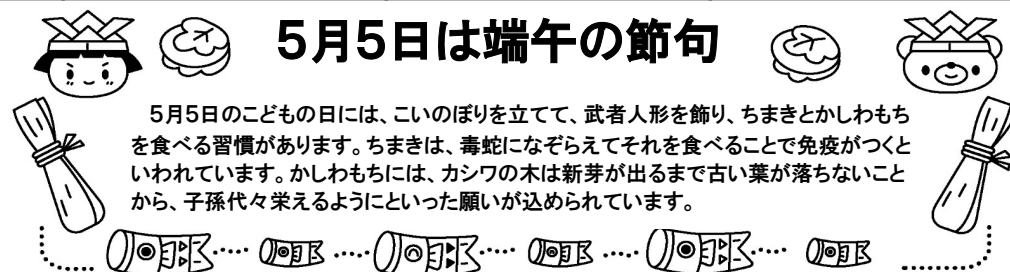


5月・月間予定献立表

令和6年 認定こども園しかおい

曜日		月		火		水		木		金		土																								
午前 おやつ	20	牛乳 ベジタブルせんべい		21	りんご		22	バナナ		23	牛乳 源氏パイ		24	牛乳 豆花クッキー		25	麦茶 リッツ																			
給食	ごはん みそ汁 豚肉のおろし煮 ひじきとキャベツのサラダ オレンジ			麦ごはん カレーシチュー 豆腐とツナのハンバーグ もやしのごま酢和え			卵ロールサンド 牛乳(未) 野菜スープ 白身魚のカレームニエル 大根のスキムサラダ			ごはん みそ汁 ささ身の変わり揚げ わかめサラダ パイナップル			けんちんうどん 竹輪のごま炒め にんじんしりしり バナナ			ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草とえのきのおひたし 牛乳																				
	牛乳 リッツジャムサンド			フルーツポンチ			牛乳 英字ビスケット			牛乳 ツナパン			牛乳 大豆ソフトクッキー																							
	行事																																			
午前 おやつ	27	牛乳 プチえびせん		28	りんご		29	バナナ		30	牛乳 アンパンマンビスケット		31	牛乳 ぱりんこ		給食の栄養価(月平均) <div>以上児 未満児</div> <table><tr><td>エネルギー kcal</td><td>498</td><td>434</td></tr><tr><td>たんぱく質 g</td><td>21.4</td><td>17.7</td></tr><tr><td>脂質 g</td><td>16.9</td><td>15</td></tr><tr><td>カルシウム mg</td><td>217</td><td>220</td></tr><tr><td>鉄 mg</td><td>2.4</td><td>1.9</td></tr><tr><td>食塩相当量 g</td><td>2.1</td><td>1.6</td></tr></table>			エネルギー kcal	498	434	たんぱく質 g	21.4	17.7	脂質 g	16.9	15	カルシウム mg	217	220	鉄 mg	2.4	1.9	食塩相当量 g	2.1	1.6
エネルギー kcal	498	434																																		
たんぱく質 g	21.4	17.7																																		
脂質 g	16.9	15																																		
カルシウム mg	217	220																																		
鉄 mg	2.4	1.9																																		
食塩相当量 g	2.1	1.6																																		
給食	ごはん みそ汁 鮭のみそマヨ焼き きゅうりの中華風サラダ パイナップル			スキム鶏めし わかめスープ チキンカツ ゆで野菜 プリン			サンドイッチ(ジャム) 牛乳(未) コーンスープ 鶏肉と野菜のチーズ焼き さつまいもの甘煮			ごはん みそ汁 豆腐の揚げだんご ★大根のうめびしお和え オレンジ			五目ラーメン えびマヨネーズ揚げ 煮豆 バナナ																							
	牛乳 さつまいもチップ			牛乳 コーンフレークスナック			牛乳 小丸ちゃん			フルーツヨーグルト			牛乳 チーズケーキ																							
	行事			誕生会									お便り																							



5月5日は端午の節句

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきとかしわもちを食べる習慣があります。ちまきは、毒蛇になぞらえてそれを食べることで免疫がつくといわれています。かしわもちには、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。

身体計測

体重は標準かそれ以上で、「あまり食べていないのに、栄養は足りているみたい」と思われる場合は、カロリーが間食で賄われている恐れがあります。スナック菓子などでは必要な栄養素は不足していることがあります。1日3食バランスよくしっかりと食べて、成長に欠かせない栄養素を摂ることが大切です。

給食のおやつ紹介～ジャム蒸しパン～

給食の午後のおやつで提供している、ジャム蒸しパンを紹介します。牛乳・乳製品を使用しておらず、モチモチとした食感が特徴の蒸しパンです。小さいお子さんでも食べやすいのでご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

■材料(3人分)

小麦粉・・・30g ベーキングパウダー・・・小さじ1/2
豆乳・・・40ml 油・・・5g 砂糖・・・小さじ3
いちごジャム・・・15g

■作り方

- ①豆乳、油、砂糖をよく混ぜる。
- ②①に小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら加えて混ぜ、いちごジャムを入れてさっくりと混ぜる。
- ③12分程度蒸す。

