



2020. 5月給食献立表

田町保育園



日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
★1 金	こいのぼりトースト 中華スープ 揚げぎょうざ キャベツ酢の物 オレンジ バナナ	カルシウム ウエハース	かしわもち 牛乳
2 土	たこめし 豚汁 もやしゴマ和え パイン缶	マリー	菓子
3 日			
4 月			
5 火			
6 水			
7 木	麦ごはん わかめみそ汁 レバー竜田揚げ ポテトサラダ 高野豆腐煮 一口ゼリー	ばりんこ	リッツサンド 牛乳
★8 金	山菜おむすび から揚げ オムレツ 青菜ゴマ和え 人参グラッセ スマイルポテト チーズ オレンジ りんごジュース	カルシウム せんべい	ブルーベリーヨーグルト
9 土	ポークピラフ オニオンスープ きゅうり酢の物 バナナ	ポーロ	菓子
10 日			
11 月	カレーライス ゆで卵 キャベツコーンサラダ りんご	味しらべ	コーンフレーククッキー 牛乳
12 火	麦ごはん 麩みそ汁 カレイ照り焼き キャベツなめたけ和え 金時豆煮 バナナ	ミニドーナツ	フレンチトースト 牛乳
13 水	醤油ラーメン 揚げシュウマイ チンゲン菜ハム中華和え いちご	カルシウム ウエハース	オレンジホットケーキ 牛乳
14 木	雑穀ごはん かき玉汁 ピースコロケ 大根シラス和え グレープフルーツ	ばりんこ	よもぎ団子 牛乳
15 金	サンドイッチ トマトスープ マカロニグラタン フレンチサラダ りんご	白い風船	プリン
16 土	《 お弁当の日 》		
17 日			
18 月	ビビンバ丼 わかめスープ 春雨中華サラダ グレープフルーツ	カルシウム せんべい	わらびもち 牛乳
19 火	わかめごはん えのきすまし汁 ゆで豚ボン酢和え 枝豆とコーン白和え りんご	味しらべ	レモントースト 牛乳
★20 水	赤飯 にらみそ汁 春巻き スナップエンドウサラダ 美生柑	白い風船	フルーツサンド 牛乳
21 木	丸パン レタススープ タンドリーチキン アスパラサラダ チーズ バナナ	ばりんこ	のりおむすび
22 金	雑穀ごはん とろろ昆布すまし汁 鮭香味焼き 切り干し大根煮 グレープフルーツ	ミニドーナツ	マンゴーゼリー 牛乳
23 土	鮭わかめごはん すき焼き風煮 かぼちゃチーズ和え りんご	ポーロ	菓子
24 日			
25 月	わかめうどん ちくわ磯辺揚げ ほうれん草お浸し バナナ	カルシウム ウエハース	パンプディング 牛乳
26 火	ゆかりごはん じゃが芋スープ 豚肉ステーキソースがけ サラスパサラダ オレンジ	マリー	パインケーキ 牛乳
27 水	麦ごはん 豆腐みそ汁 あじごま焼き 大根ツナサラダ がんもどき煮 りんご	ばりんこ	ねじり菓子 牛乳
28 木	雑穀ごはん なすみそ汁 鶏青のり焼き きゅうり塩昆布和え 黒豆煮 グレープフルーツ	カルシウム せんべい	あんトースト 牛乳
29 金	ふりかけごはん マーボー春雨 かぼちゃサラダ レバーカレー炒め オレンジ	味しらべ	ぶどうゼリー 牛乳
30 土	のり佃煮ごはん 親子煮 じゃが芋ゴマ和え バナナ	ポーロ	菓子
31 日			

※行事、材料の都合などにより、
献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※3歳未満児の10時のおやつには、
スキムミルクがつきます。

今月は、前半は春野菜を使用し後
半にかけて夏野菜を使用するよ
りにしています☆彡



給食だより

5月行事食

- ★1日(金) 子どもの日給食
- ★8日(金) お弁当給食
- ★20日(水) お誕生会

体調には、十分に気を付け外から帰ったらしっかりと手洗いうがいを
 しましょう。また、よく食べよく寝て普段から体調管理をしていきましょう☆三

どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいつそうおいしくなります。

- さ** 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいのので先に入れる
- し** 塩…少量で味が変わるので加減して入れる
- す** 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- せそ** 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

☆ 旬な食べ物を食べよう ☆

旬とは…一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことを言います。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しむことができます。

🌸 5月が旬な食べ物 🌸

- ☆アスパラガス
- ☆キャベツ
- ☆グリーンピース
- ☆ごぼう
- ☆じゃがいも

- ☆いちご
- ☆鱒(あじ)
- ☆鯉(かつお)



→などなど旬な野菜・果物・魚など何があるか調べてみるのも楽しいですね🍴