

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(水)				
2(木)				
3(金)			憲法記念日	
4(土)			みどりの日	
5(日)			こどもの日	
6(月)			振替休日	
7(火)	ソーセージ	黒糖まんじゅう	肉じゃが 野菜の納豆和え トマト オレンジ	
8(水)	かりんとう	フレンチトースト	<ミネストローネ> ※新ごぼうサラダ スナックえんどう パナナ	
9(木)	オレンジ	★とりめし	魚と切干大根の煮付け 青菜の炒め物 いちご	
10(金)	あられ	南瓜のパンケーキ	ごろごろ野菜の卵焼き ※大豆入り煮昆布 アスパラ キウイ	黒糖パン
11(土)	クラッカー	ジャムパン	ビーフン炒め パナナ	
12(日)				
13(月)	せんべい	親子うどん	厚揚げの中華炒め ひじきの華風和え トマト りんご	
14(火)	パナナ	メルティーフレーク	魚のホイル蒸し ※新ごぼうとセロリのきんぴら <すまし汁> オレンジ	
15(水)	ビスケット	ショートケーキ 	★エビピラフ ★とり天 マカロニサラダ ほうれん草のごま和え ミントマト ゼリー	
16(木)	チーズ	焼きそば	麻婆豆腐 ピーマンのおかか和え トマト パイナップル	
17(金)	ウェハース	チョコチップスコーン	◎カニ玉 野菜のナムル ※かえり りんご	ほうれん草パン
18(土)	あられ	プリン・せんべい	ツナ昆布ごはん <味噌汁> オレンジ	
19(日)				
20(月)	クッキー	ボンデ黒糖	凍り豆腐の卵とじ 和風サラダ ※ししゃも パナナ	
21(火)	オレンジ	とうもろこしごはん	まさご揚げ ツナといんげんのごま和え トマト キウイ	
22(水)	クラッカー	野菜ポッキー	八宝菜 南瓜の甘煮 胡瓜のゆかり和え オレンジ	
23(木)	ヨーグルト	ごまクッキー	魚の香草パン粉焼き 春雨の酢の物 人参甘煮 キウイ	
24(金)			親子遠足(菓子)	
25(土)	せんべい	メロンパン	豆乳スパゲティー パナナ	
26(日)				
27(月)	ビスケット	☆米っこチョコマフィン	魚のコーンマヨ焼き キャベツと竹輪のごま和え 煮豆 オレンジ	
28(火)	パナナ	サンドイッチ	レバーのマリアナソース トマトと胡瓜のレモン醤油和え ※めざし りんご	
29(水)	あられ	チーズまんじゅう	炒り卵のミートソースかけ ドレッシングサラダ 粉ふきいも キウイ	
30(木)	カステラ	フルーツヨーグルト	<チキンカレー> コールスローサラダ ゆで卵 パイナップル	
31(金)	クッキー	黄粉団子	魚の南蛮漬け 青菜のごま和え トマト オレンジ	玄米パン

<一口メモ> ◎食育の日★行事食・郷土料理※かみかみメニュー< >汁物 都合により果物を変更する場合があります。

○5月の目標○

「規則正しい生活をしよう

～身につけたい生活リズム～」

1. 早寝、早起きをしましょう。

早く寝ると、目覚めがすっきりして、朝ごはんがもりもり食べられます。体が温まって元気に遊べて、意欲が増します。

2. 親子で一緒に朝ごはんをたべましょう。

1日の活動の源は栄養バランスのとれた朝ごはんからです。せつかつなので、親子一緒に食べたいですね。

3. 排便の習慣をつけよう。

便は健康状態を伝えてくれるメッセンジャーです。

ユルユルやカチカチになっていませんか？

朝ごはんが終わったら、トイレに座る習慣をつけたいですね。

※27日(月)に「米っこチョコマフィン」の試食を調理室前の図書コーナーにて用意します。お時間のある方は是非、ご賞味ください。(数に限りがありますので、お早めに♪)

<おすすめメニュー>

☆米っこチョコマフィン☆

～材料(1人分)～

米粉25g 卵8g バター6g
ベーキングパウダー0.9g 牛乳15cc チョコチップ適量
<★グラニュー糖6g・水4cc>

～作り方～

- ①バターをボールにいれ泡立て器でなめらかなクリーム状に練る。
- ②鍋に★を入れシロップを作る。①の中に塩とシロップを加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ③溶き卵を②に数回に分けて加えその度しっかり混ぜ合わせる。
- ④米粉とベーキングパウダーを③にふるい入れる。へらで切るように混ぜ合わせる。
- ⑤④に牛乳を加えて混ぜ合わせ、最後にチョコチップを加える。
- ⑥アルミカップに⑤を入れてオープン180度で15分焼く。