



# 5月給食だより

令和 2年 4月28日 亀田保育園

## 予定献立表

### 今月の目標

～楽しい雰囲気の中で食事のしかたを身に付けよう～

いただきます！ごちそうさま！

鯉のぼりが5月の風に舞い、若葉の緑も次第に濃くなってきました。コロナウイルスの感染が心配な毎日を過ごしているうちに、4月があっという間に終わってしまいました。この後も手洗い、うがい等を心掛けながらウイルスに負けないようにしていきましょう。

子ども達は新しいクラスにも慣れ、元気いっぱい活動していますが、環境の変化で疲れが出て体調を崩してしまう時期です。早寝、早起き、朝ご飯を心がけましょう。食べずに登園してしまうと元気が無く、どこか活動に身が入らないことが多いです。

また、食事はいろんな食べ物の命を頂くことから「いただきます」「ごちそうさまでした」と言うようになりました。食材や作ってくれた人に感謝し挨拶をしてから頂くことを身につけましょう。

げんきをつくる食卓

### 鶏肉とさつま芋の揚げ煮(一人分)

<材料> ・鶏もも…40g ・片栗粉…適宜 ・さつま芋…50g  
 ・揚げ油 ・味どらく…10g ・酒…10g ・砂糖…6g

<作り方> ・鶏もも肉は余分な脂肪を取り食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶす。  
 ・さつま芋は洗い、水気をよくふき取り、乱切りにする。  
 ・調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせておく。  
 ・鶏肉とさつま芋を160℃～170℃の油で揚げ、熱いうちにたれにからめる。

月	火	水	木	金
3 【憲法記念日】	4 【みどりの日】	5 【こどもの日】	6 春巻き ナムル タンメン汁 ゼリー ゆでブロッコリー	7 ハムフライ スパゲティサラダ 寄席豆腐汁 果物 ジャムパン
10 アジのさんが焼き 豚肉と大根の炒り煮 えのきのみそ汁 ヨーグルト トマト	11 ハヤシライス ゆでブロッコリー フルーツポンチ ゆで卵	12 ちくわのパン粉焼き 切干大根炒り煮 スタミナみそ汁 果物 おにぎりデー	13 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 三色和え うどん汁 ゼリー チーズ	14 ハンバーグ マセドアンサラダ 卵スープ 果物 スティックパン
17 肉団子 ねばねば和え かぶのみそ汁 果物 ゆでブロッコリー	18 鮭の味噌マヨ焼き キャベツのごま和え エノキのみそ汁 果物 粉ふぎ芋	19 お弁当デー 全員持ってきてね！	20 メンチカツ ごぼうサラダ 醤油ラーメン フルーチェ 煮豆	21 高野豆腐の揚げ煮 ブロッコリーサラダ ミネストローネ 果物 ジャムパン
24 鶏の唐揚げ すき昆布の炒り煮 もやしのみそ汁 プリン ミニトマト	25 【お誕生会】 お楽しみに！	26 シュウマイ レタスサラダ クリームシチュー 果物 おにぎりデー	27 なめこうどん汁 たこ焼き風ナゲット 彩り和え ゼリー 南瓜煮	28 鶏のケチャップ煮 ポテトサラダ ワンタンスープ 果物 プチクロワッサン
31 ササミの胡麻揚げ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 フルーチェ ゆで卵				

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※点線外は3歳未満児の追加食品です。

※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。