



# 5月給食だより

令和 4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！

新年度から1カ月が過ぎ、新緑の青葉に清々しさを感じる時期になりました。まだまだコロナウイルスの感染が心配な毎日ですが、引き続き手洗いうがい等を心掛けながらウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

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

### プルコギ丼(一人分)

<材料> ・ご飯・適宜 ・豚肉・50g ・醤油・1cc ・みりん・0.5cc  
・酒・1cc ・ニンニク・少々 ・ごま油・0.5g ・人参・8g  
・玉ねぎ・27g ・にら・9g ・油・0.5g ・醤油・1.5g  
・味噌・2g ・砂糖・2g ・片栗粉・0.7g ・ごま・0.7g

<作り方> ・醤油、みりん、酒、すりおろしにんにく、ごま油を混ぜて豚肉にもみ込み20分漬ける。  
・玉ねぎはスライス、人参は千切り、にらは2cm幅に切る。  
・鍋に油を熱し、肉をほぐしながら炒め、野菜を加え炒める  
・調味料を入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れごまを入れ、ご飯にのせる。

月	火	水	木	金
2   子どもの日ランチ 鯉のぼりハンバーグ 野菜の吹き流し かに玉スープ プリンアラモード ゆでブロッコリー	3   【憲法記念日】	4   【みどりの日】	5   【こどもの日】	6   高野豆腐の揚げ煮 いかくんサラダ ポトフ ゼリー ジャムパン
9   ハヤシライス フルーツポンチ チーズ ゆで卵	10   ハムフライ 豚肉と大根の炒り煮 寄席豆腐汁 果物 ゆでブロッコリー	11   ちくわのチーズマヨ焼き ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁 果物 おにぎりデー	12   鶏肉とさつま芋の揚げ煮 おかか和え 稲庭うどん汁 ゼリー チーズ	13   鮭のチーズフライ シーザーサラダ ミネストローネ 果物 スティックパン
16   鶏のさっぱり煮 ねばねば和え かぶのみそ汁 果物 ゆでブロッコリー	17   プルコギ丼 春雨サラダ 中華コーンスープ ババロア トマト	18   たこ焼き風ナゲット ブロッコリーサラダ 豚汁 果物 おにぎりデー	19   ミルクカレーラーメン 餃子 にんじんしりしり 果物 煮豆	20   鯖のカレー竜田 ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 ヨーグルト ジャムパン
23   ポークカレー スパゲティサラダ 果物 ミニトマト	24   麻婆豆腐丼 中華サラダ ヤクルト バナナ	25   【お弁当デー】 離乳食はあります おにぎりデー	26   きつねうどん汁 シュウマイ 磯和え ゼリー 南瓜煮	27   鮭のオイマヨ焼き マセドアンサラダ ワンタンスープ 果物 プチクロワッサン
30   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	31   【お誕生会】 タコスライス風 フレンチサラダ 水菜スープ ミニケーキ ゆでブロッコリー			

※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。