



「まごはやさしい」の食事を

「まごはやさしい」は、「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うと言われています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。



豆腐を使ってたんぱく質強化「豆腐ケーキ」

材料) 4人分

- 絹ごし豆腐 1/4丁
- 砂糖 大さじ1と1/2
- 卵 1/2個
- ホットケーキミックス 60g
- ベーキングパウダー 小さじ1



- ① ホットケーキミックスとベーキングパウダーを合わせておく。
- ② ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器で潰し、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 卵を入れ、よく混ぜたら、①と合わせる。
- ④ カップに入れ、180度のオーブンで20分程度焼いて完成。
★たんぱく質は子供の成長に必要な栄養素なので、しっかり摂りましょう！

世界の朝ご飯

イギリスの伝統的な朝食といえば、ボリュームたっぷりの「イングリッシュ・ブレックファースト」。
内容は、卵料理、肉料理、ベーコン、ソーセージ、ハッシュドポテト、バインドビーンズ、焼きトマト、マッシュルーム、トースト、紅茶（またはコーヒー）等。
事実、現在このようなメニューを食べているイギリス人は、少ないようですが、朝から力を付けたい人には嬉しい朝食です。



5月の行事・献立表

行事	日曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1 木	野菜たっぷりキッシュ、ポテトサラダ コーンスープ	ミルク ごぼうの唐揚げ	牛乳 ビスケット	パン
フッ化物洗口(4,5歳児) 環境整備	2 金	タコライス、わかめスープ、果実	ミルク 豆乳もち	野菜ジュース	ご飯
	3 土				
	4 日				
	5 月				
	6 火				
	7 水	チキン南蛮、海藻サラダ、みそ汁、果実	お茶 焼きおにぎり	牛乳 コーンフレーク	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	8 木	魚のみそ煮、ブロッコリーのおかか和え けんちん汁、果実	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 ちりめん	ご飯
弁当日/観音寺花まつり(5歳児) フッ化物洗口(4,5歳児)/環境整備	9 金	※お弁当の準備をお願いします。	牛乳 フルーツサンド	豆乳 ウエハース	ご飯
	10 土	焼きビーフン、ちくわと野菜の煮物、果実	牛乳 パン	ゼリー	ビーフン
	11 日				
災害訓練週間	12 月	いり豆腐、キャベツサラダ、みそ汁、果実	牛乳 ピーチケーキ	お茶 かえり	ご飯
歯科検診(12:00~)	13 火	ハヤシライス、カラフルサラダ、果実	豆乳プリン	牛乳 サブレ	ご飯
よもぎクッキング(4,5歳児)	14 水	えび入りかき揚げ、三色なます、もずくスープ 果実	よもぎクッキング	豆乳 Caせんべい	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	15 木	肉じゃが、大根の昆布和え、みそ汁	芋ぜんざい	ヨーグルト	ご飯
フッ化物洗口(4,5歳児) 環境整備	16 金	魚の竜田揚げ、マカロニサラダ レタスとベーコンのスープ、果実	ミルク お好み焼き	牛乳 人参スティック	ご飯
	17 土	中華丼、酢の物、果実	牛乳 パン	牛乳 ビスコ	ご飯
	18 日				
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	19 月	魚のアングレース、千切り大根の中華サラダ みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット	ご飯
リトミック教室(1,2歳児)	20 火	豚肉の生姜焼き、和え物、わんたん汁、果実	ミルク スイートポテト	牛乳 ちりめん	ご飯
	21 水	ミートローフ、ひじきとツナのサラダ 南瓜のポタージュース、果実	ミルク チーズクッキー	豆乳 クラッカー	パン
内科検診(15:00~)	22 木	魚のカレーチーズ焼き、ほうれん草の磯和え、 根菜汁、果実	二色ゼリー	お茶 せんべい	ご飯
お楽しみ会 フッ化物洗口(4,5歳児)/環境整備	23 金	シーフードピラフ、唐揚げ、ドレッシングサラダ コーンスープ、果実	牛乳 ロールケーキ	飲むヨーグルト	ご飯
	24 土	親子うどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳 パン	ゼリー	うどん
	25 日				
	26 月	めひかりのから揚げ、スパゲティーサラダ、豚汁 果実	お茶 カルシウムおにぎり	牛乳 クッキー	ご飯
	27 火	鶏の香味焼き、春雨の酢の物、しらすのスープ、果実	ヨーグルトムース	牛乳 せんべい	ご飯
芋苗植え(5歳児)	28 水	ツナと切干大根の炒め物、かぼちゃサラダ、みそ汁 果実	ミルク 米粉と豆乳の蒸しパン	お茶 あられ	ご飯
	29 木	魚の人参みそ焼き、白和え、呉汁、果実	ミルク カレーパン	牛乳 ビスコ	ご飯
フッ化物洗口(4,5歳児) 環境整備	30 金	鶏肉のみぞれ煮、のりじゃが、みそ汁、果実	牛乳 お麩のラスク	お茶 かえり	ご飯
	31 土	コーン入りラーメン、胡瓜のたたき、果実	牛乳 パン	牛乳 ビスケット	中華麺

* 5月分の保育料給食費等口座振替は、5月26日(月)です。前日営業日までのご確認をお願いします。

* 水筒は、軽い物(プラスチック製)をご準備ください。水筒の中は常温の水または麦茶・お茶を入れてください。