



きゅうしょくだより 5月

令和4年5月1日発行 加茂こども園

新年度が始まって1か月がたちました。大人も子どもも生活リズムを作ることはとても大切です。生活リズムが整うことで、1日を元気に過ごすことができます。

- ① 早寝・早起きを意識しましょう：十分な睡眠は日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。
- ② 朝ご飯を食べましょう：朝ご飯を食べないと頭が働かず、日中に活動するためのエネルギーも不足しています。元気の源となる朝ご飯を必ず食べましょう。
- ③ 排便の習慣を付けましょう：朝ご飯を食べることで腸が刺激されて動き出し、排便を促します。



レシピ さわらのごまみそ焼き

<材料> (10切分)
 さわら 10切
 味噌 38g 砂糖 13g
 みりん 24g 酒 7g
 ごま油 4g 炒りごま 13g
 生姜(チューブ) 5g

<作り方>
 ①調味料を混ぜ合わせる。
 ②さわらの上にタレをのせる。
 ③中火で焼く。

ごま味噌をのせることにより、魚がバサつかず子ども達にも好評でした。アクセントに大葉をみじん切りにしたものをタレに加えると、良いアクセントになるので是非ご家庭でも作ってみてください！

＼4月たんじょうかいメニュー／

- ☆アンパンマンライス
- ☆コンソメスープ
- ☆果汁ゼリー



こんだてひょう

日	曜日	昼食	おやつ
1	日		
2	月	にゅうめん 北海揚げ パイン	菓子 牛乳
3	火	憲法記念日	
4	水	みどりの日	
5	木	こどもの日	
6	金	チャプチェ 甘酢キューブサラダ 味付けのり	菓子 牛乳
7	土	クリームシチュー ステックきゅうり 鮭フレーク	菓子 牛乳
8	日		
9	月	親子丼 もやしのナムル オレンジ	★甘酒マフィン 牛乳
10	火	きんぴらごぼう フライド人参 ごまたくあん	かしわもち 牛乳
11	水	ミートスパゲティ ゴマネーズサラダ 卵焼き	菓子 牛乳
12	木	ミートボール入り八宝菜 小松菜と卵のお浸し パナナ	★ミルクポテト 牛乳
13	金	すき焼き風煮 伴三糸 味付けのり	菓子 牛乳
14	土	ナポリタンスパゲティ キャベツの昆布あえ 鮭フレーク	菓子 牛乳
15	日		
16	月	大豆の五目煮 焼魚 ごまふりかけ	★豆腐バナナドーナツ 牛乳
17	火	からあげのレモンソースあえ ゆで野菜サラダ 黄桃	菓子 牛乳
18	水	牛肉の柳川風 ひじきのマリネ パナナ	オレンジ 牛乳
19	木	白身魚の南禅寺揚げ マセドアンサラダ トマト	菓子 牛乳
20	金	豚汁 竹輪の磯辺揚げ パイン	★レモンのパウンドケーキ 牛乳
21	土	ビーフシチュー スティックきゅうり パナナ	菓子 牛乳
22	日		
23	月	炒り豆腐 じゃこピーマン 黄桃	菓子 牛乳
24	火	ジャーマンオムレツ きゅうりとわかめの酢の物 ミニトマト	菓子 牛乳
25	水	豆腐のカレー煮 小松菜のナムル風 ゆで卵	★フルーツフルーチェ
26	木	ひじきの炒め煮 切り干し大根のコールスロー 卵焼き	菓子 牛乳
27	金	たんじょうかい こいのぼりランチ わかめスープ 果汁ゼリー	ヨーグルト
28	土	焼きそば 白菜サラダ みかん	菓子 牛乳
29	日		
30	月	ラーメン風味噌汁 豆腐のまんまる揚げ パナナ	菓子 牛乳
31	火	鮭の味噌マヨパン粉焼き 大豆のフレンチサラダ ごまふりかけ	菓子 牛乳 ★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
 ◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
 ◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。