



食育だより

令和7年4月30日発行 豊川こども園給食



入園・進級してから、1 カ月が経ちました。

少しずつ新しいクラスや先生にも慣れてきた頃ですね。

慣れてきたと同時に疲れもでてくる頃です。

生活リズムが乱れると、体調も崩しやすくなりますので

旬の野菜をしっかり食べ、体調管理に気をつけましょう。

5月2日はこどもの日メニューを予定しています。お楽しみに♡

進級してホールでの給食も少しずつ慣れてきた

桜組さん。桃組梅組のお兄さんお姉さんをお手本と

しながら静かにご飯を食べることが出来て来ています。

自分でお皿を持って慎重に配膳も頑張っています☆お弁当
当包みも始まり、みんな必死に取り組んでいる姿に成長
を感じます。



☆おすすめメニュー☆

切干大根のナムル

材料 4 人分

- ・かにかま 20 g ☆砂糖小さじ 1
- ・人参 30 g ☆酢小さじ 1
- ・切干大根 15 g ☆薄口小さじ 1/2 ☆ごま少々
- ・きゅうり 40 g ☆濃口小さじ 1/2 ☆ごま油小さじ 1/2

- ① 切干大根は水で戻し、一口サイズに切りやわらかく茹でる
- ② 人参、きゅうりは食べやすい大きさに切って塩もみする
- ③ ①②を絞る、かにかまも入れ☆の調味料で和え味を調えたら完成
暑くなってきた日でも栄養が摂れて、さっぱりおいしく食べられます☆



☆花まつりメニュー☆

- ・春のオムレツ
- ・ナポリタン
- ・スナッペンどう・いちご
おやつ
- さくらゼリーヨーグルト

春らしくオムレツにケチャップで
花を描き、スナッペンどうといちごで
チューリップを作りました。
おやつは、ヨーグルトの上に
ストロベリーゼリーとりんごゼリーをのせ、
桜の木をイメージして作りました。



5月のこんだて

月	火	水	木	金	土
○旬の野菜○ アスパラガス・スナッペンどう・新ごぼう・トマトなど			□ 牛肉と厚揚げのうま煮 彩り卵焼き スナッペンどう カルシウムおにぎり	② こいのぼりオムハヤシ フルーツヨーグルト ※白ご飯いりません こいのぼりクレープ	⑤ 憲法記念日
⑤ こどもの日 	⑥ 振替休日 	⑦ 豆腐の中華煮 レバーのソース煮 果物 じゃがポテト	⑧ 鮭のタンドリー焼き 蓮根サラダ サニーレタス パン	⑨ ささみチーズフライ キャベツのゆかり和え トマト 野菜ジュースゼリー・お菓子	⑩ 和風スパゲティ 棒チーズ お菓子
⑫ 中華スープ レバーのマリアナソース 果物 ココアクリームサンド	⑬ お弁当の日 	⑭ サバの野菜ジュース煮 野菜のミルクサラダ サニーレタス	⑮ おからハンバーグ しらすとわかめのさっと煮 紅白煮	⑯ 赤魚のピザ風 ひじきの炒め煮 スナッペンどう	⑰ 焼きうどん ミニゼリー お菓子
⑱ 親子汁 刻み昆布とツナの炒め煮 果物 ヨーグルトドーナツ	⑲ サバの味噌煮 マカロニサラダ レタス パン	⑳ 擬製豆腐 もやしサラダ トマト かりかりいりこ・お菓子	㉑ 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 果物 ひじきおにぎり	㉒ 赤魚のバーベキュー風 切干大根サラダ サニーレタス バナナマフィン	㉓ 保護者講演会 パン ジュース
㉔ 具だくさん味噌汁 竹輪とこんにゃくの炒め煮 果物 メロンパン風トースト	㉕ サバの竜田揚げ パンサンス サニーレタス 果物・お菓子	㉖ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの胡麻和え トマト レーズンスティックパン	㉗ 凍り豆腐のオランダ煮 ウインナー 枝豆 黄粉お麴ラスク	㉘ キーマカレーライス 果物 ※白ご飯いりません ヨーグルト・お菓子	㉙ あんかけちゃんぽん ミニゼリー お菓子

※行事等により、献立を多少変更することがあります。