

## 5月の献立予定表

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		即位の日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
振替休日	ご飯 カレイのゴマ醤油焼き 高野豆腐の卵とし キャベツの味噌汁	チーズパン ジャーマンオムレツ グリル野菜 えのきのスープ	ハヤシライス トマトサラダ	ご飯 野菜炒め ちくわの天ぷら わかめの味噌汁	他人丼 ほうれん草のお浸し えのきの味噌汁
	きな粉パン	鮭おにぎり	シュガーパイ	チーズ・クラッカー	バウムクーヘン
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
ご飯 肉じゃが わかめの酢の物 小松菜の味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁	ご飯 かに玉 チャプチェ 白菜の味噌汁	ご飯 チキン南蛮 春キャベツのゴマ和え 人参の味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き 青菜の白和え 油揚げの味噌汁	ホットドック チーズ・トマト 野菜スープ
マドレーヌ	ようかん	ピザトースト	豆腐団子	ヨーグルト	クッキー
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ご飯 焼鯖 大豆の五目煮 ほうれん草の味噌汁	ご飯 餃子 温野菜 豆腐の味噌汁	クワツサン クリームシチュー レタスサラダ	三色丼 きゅうりの酢の物 しめじの味噌汁	親子遠足 (お弁当日)	チキンライス 玉子サラダ 玉葱のスープ
ホットケーキ	パリパリチーズ	わらびもち	りんごゼリー	ビスケット	せんべい
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
ご飯 鮭のマヨコーン焼き ササミのゴマ酢和え 大根の味噌汁	カレーライス マカロニサラダ	ご飯 カレイの磯辺焼き かぼちやの煮物 玉葱の味噌汁	ロールパン チキンカツ コールスロー ヤクルト・スープ	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ えのきの味噌汁	
冷やしぜんざい	コロコロクッキー	ヨーグルト	苺のロールケーキ	マロンパイ	

☆屋食時に果物(苺、バナナ等)を出しています。

☆5月30日(木)は誕生日会です。誕生日会は特別メニューです。

☆献立は都合により変更となることがあります。

## ☆給食だより☆



### 今月の目標【手洗いの習慣を身につけよう】

一見きれいに見える手ですが、感染症の原因となる細菌やウイルスに汚染されていることがあります。手洗いの習慣は、病原体から自分の身を守る最も簡単で有効な手段です。外から帰ってきた後や、食事前はしっかり手洗いをして感染症を予防しましょう。

#### なぜ、手を洗うのかな？

- ・汚れを落とすため  
砂や泥汚れ、汗など目に見える汚れをきれいにします。
- ・ばい菌(細菌、ウイルス、カビなど)を洗い流すため  
子ども達が手に触れるものには目に見えないばい菌がたくさん付着しています。

#### どんな時に手を洗うかな？

- ・外で遊んだ後
- ・トイレの後
- ・動物や虫に触った後
- ・粘土遊び、お絵かきの後
- ・外出の後
- ・食事やおやつ前後

#### !! 今月のおすすめレシピ !!

#### 青菜の白和え

【材料】(4人分)

- ・ほうれん草 …200g ☆白みそ …30g
- ・木綿豆腐 …350g ☆練りごま …30g
- ・人参 …適量 ☆砂糖 …20g
- ☆醤油 …少々

【作り方】

- 1、☆の材料を全て混ぜ合わせる。
- 2、豆腐をキッチンペーパーで包み電子レンジで加熱する。  
加熱が終われば上に重りを置いてしばらく放置する。
- 3、ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切り、人参は千切りにして茹でる。
- 4、2の水をきり潰して1、3を混ぜ合わせて完成。