5月 給食だより

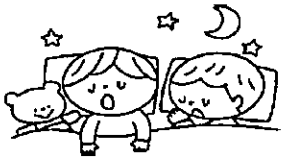
旭ヶ丘こども園　　令和7年

月	火	水	木	金	土
◎毎日果物がつきます。 ◎(土) はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児)		予定献立	1 マーボー丼 マセドアンサラダ キャベツと卵のスープ 327kcal	2 ★豚肉と筍の卵炒め 水菜とちくわのゴマサラダ みそ汁（なめこ、豆腐） 397kcal	3【憲法記念日】
		10時のおやつ（未満児）	野菜ジュース	牛乳	
		3時のおやつ	牛乳 たこやき	スキムミルクココア きなこマカロニ	
5【こどもの日】	6【振替休日】	7 ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物 豚汁 356kcal	8 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 439kcal	9 手作りふりかけ 鶏肉のこうじ漬け焼き マカロニエッグサラダ 具沢山だし活スープ 376kcal	10 サバの塩焼き 引き昆布の煮物 みそ汁（玉ねぎ、わかめ） 276kcal
		飲むヨーグルト	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
		牛乳 ココアドック	みかんの牛乳寒天	スキムミルク マシュマロスティック	牛乳 せんべい
12 チキンのカラフルケチャップソテー ツナコーンサラダ ニラ玉スープ 354kcal	13 ちゃんぽん麺 豆腐ときゅうりの塩昆布和え 348kcal	14 鮭の甘辛焼き 高野豆腐の卵とじ せんべい汁 364kcal	15 鶏みそそぼろ丼 ★トマトとしらすの和風サラダ けんちん汁 362kcal	16 豚肉と筍の卵炒め 水菜とちくわのゴマサラダ みそ汁（なめこ、豆腐） 397kcal	17 ササミフライ コーンサラダ みそ汁（わかめ、ねぎ） 335kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 チーズ蒸しパン	スキムミルクココア ハムサンド	フルーチェ	牛乳 今川焼き	スキムミルク チーズクッキー	牛乳 せんべい
19 肉じゃが きゅうりとしらすの酢の物 キャベツのゴマみそ汁 265kcal	20〈手作り弁当〉 春巻き ポテトサラダ みそ汁（豆腐、人参） 340kcal	21 鯖と玉葱の煮物 ひじきの五目サラダ とり汁 365kcal	22 ネバネバ丼 高野豆腐のそぼろ煮 ★コクうまみそ汁 398kcal	23〈誕生会〉 コーンとベーコンの混ぜご飯 エビフライ、野菜スープ ブロッコリーと卵のサラダ 357kcal	24 のり塩チキン スパサラダ みそ汁（玉ねぎ、しめじ） 302kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 ドーナツ	牛乳 肉まん	スキムミルクココア アメリカンドック	フルーツポンチ	ヨーグルトムース	牛乳 せんべい
26 チキンのカラフルケチャップソテー ツナコーンサラダ ニラ玉スープ 354kcal	27 肉みそスパゲティ マセドアンサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 410kcal	28 ホッケの唐揚げ シーザーサラダ みそ汁（豚肉、もやし） 436kcal	29 ビビンバ丼 春雨の酢の物 けんちん汁 373kcal	30 手作りふりかけ 鶏肉のこうじ漬け焼き マカロニエッグサラダ 具沢山だし活スープ 398kcal	31 肉豆腐 ちくわときゅうりのツナマヨ和え みそ汁（キャベツ、人参） 302kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 ホットケーキ	スキムミルク コーントースト	フルーツヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	甘酒 フライドポテト	牛乳 せんべい

☆☆人気メニューレシピ☆☆
〖ポリポリきゅうり〗

材料　きゅうり　3本　　(調味料)
　　塩　　小1／2弱　　砂糖　大1と1／2
　　白ごま　　大1　　しょうゆ　大1
　　酢　　大1
　　ごま油　　大1

①きゅうりは長さ5㎝のスティック状に切り、分量の塩をして30分くらい置いておく。
②調味料を合わせておく。
③①をざる上げして水分を切り、合わせておいた調味料と白ごまも一緒に入れて混ぜてさらに30分くらい置いて味をなじませる。
※ジップロックに入れて置いておくと味が全体になじみやすい。

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体をしっかり休めて疲れをとるだけでなく、「寝る子は育つ」といわれるように体の成長を促します。睡眠が足りないと、食欲がなくなったり、日中に眠くて不機嫌になったりします。しっかり睡眠をとって、元気に過ごしましょう。