

令和5年		5月分 みそら保育園 予定献立表			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1 19	月 金	チキンカレー、ヨーグルト 切干大根サラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 ミルクスティックパン
2	火	ふくさ卵(豆腐入り卵焼き) みそ汁、ひじき炒め	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 いちごマフィン
6 20	土	きつねうどん 牛乳、スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 あられ	ほうじ茶 ポップコーン
8 22	月	鶏肉のみそ焼き、みそ汁 じゃが芋とツナの煮物、果物	ごはん	ほうじ茶 揚げせんべい	牛乳 かぼちゃ蒸パン
9 23	火	豚肉の生姜焼き、みそ汁 スパゲティサラダ	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 チヂミ(米粉)
10 24	水	赤魚の竜田揚げ、みそ汁 いり卵入り納豆、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 ごまクッキー
11 25	木	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナ和え	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 ジャムサンド
12 26	金	肉じゃが、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 ロールケーキ
13 27	土	焼きそば、牛乳 スティックチーズ、果物	中華麺	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 ポップコーン
15 29	月	筑前煮、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 フレンチトースト
30	火	鮭のみそマヨネーズ焼き みそ汁、南瓜の甘煮	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 豆乳もち
16 31	火 水	豆腐のチャンプルー、みそ汁 サイコロサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 玄米フレーク菓子
17	水	さばのみそ煮、南瓜の甘煮 みそ汁	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 豆乳もち
18	木	青菜シュウマイ、みそ汁 中華和え	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 メープルラスク

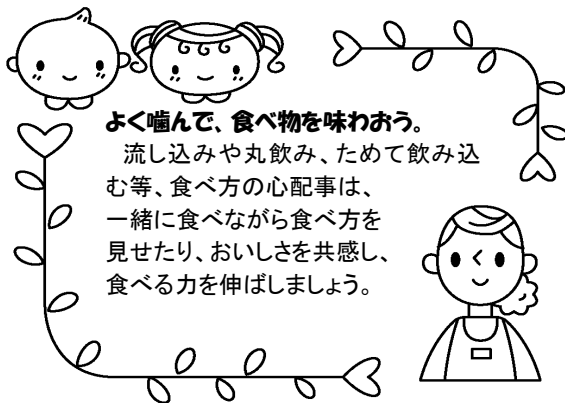
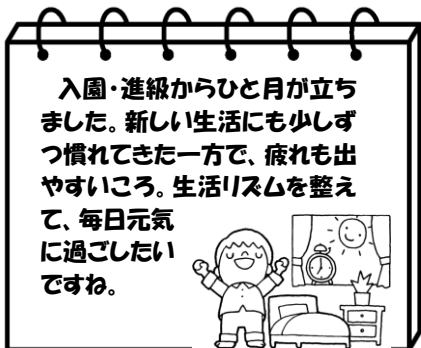
食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。

給食日数24日

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	5月の平均	480Kcal	20.0g	16.1g
	保育園基準	465Kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	5月の平均	573Kcal	23.8g	17.9g
	保育園基準	572Kcal	20.0g	20.0g

いわき市からのお知らせ

新緑の若葉が美しい季節になりました



毎日の「おいしいね」のコツ

よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけではありません。噛めば噛むほど食材の味がわかり、より美味しく感じることができます。食事は目で楽しみ、匂いをかぎ、舌で味わうなど、五感を使う行為です。歯ごたえや歯ざわりも楽しみながら、そしゃく力を鍛えましょう。

★★ よく噛むためのポイント ★★

- ① 歯ごたえのある材料を使って料理しよう。
- ② 素材は、少し大きめに切るのがコツ。
- ③ 食事の時間はゆっくりと。
- ④ 食べ物を水や飲み物で流し込まないように。

レシピ紹介

切干大根サラダ

【材料】 幼児1人分

切干大根(乾) 3g
 きゅうり 12g
 にんじん 5g
 かに風味かまぼこ 5g
 しょうゆ 1.5g、砂糖 1g、酢 2g
 ごま油 1g、すりごま少々

【作り方】

- ① 切干大根は洗って、茹で、水気を切って食べやすく切る。
- ② きゅうり・にんじんはせん切りして茹で、かに風味かまぼこは割いておく。
- ③ 調味料とすりごまを合わせてよく混ぜ、①・②と和える。

切干大根は少し長め(10分くらい)に茹でると、食感が程よく残り軟らかく仕上がります。かに風味かまぼこの代わりにハムやツナ、味付けをマヨネーズとしょうゆなどにアレンジしても美味しいですよ。