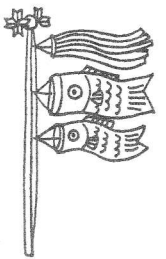


平成23年

5月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2) ごはん 石焼いりょうす ブロッコリーのごま和え・みそ汁 じゃが芋の和風炒め ふかしいも	3) 憲法記念日	4) みどりの日	5) 子どもの日	6) ごはん カレイの干物 和え あらめソテー 豚汁	7) 三色丼 みそ汁 牛乳
9) 子どもの日お祝 徹夜 春のちらし寿司 鶏肉の空揚げ 土佐和え・フルーツ 漬汁	10) ごはん 真のごまみそ焼き 肉じゃが 野菜ナムル みそ汁	11) エくら餅作り 五目うどん 厚揚げと筍の煮もの 春巻ベフのごま和え・フルーツ エくら餅	12) ごはん 五目大豆 土佐和え じゃうりの塩パ みそ汁	13) (和)組合酒 えんどうごはん 豆腐のソテー ブロッコリー じゃが芋と玉葱の煮もの・フカスカ汁	14) 保育公開日 クリーム ロールパン 牛乳
16) 水吹きごはん 鶏 2 集の梅焼き レタス・牛蒡サラダ ごま芋とりんごの重ね煮・みそ汁 マカロニの煮込み	17) ごはん 真の空揚げレモン 添え・小松菜・切り干し大根の煮物 みそ汁	18) スパゲティイタリヤン 焼きじゃが 春巻ベフのサラダ 野菜スープ	19) 子どほパン 舞のチーズ焼き トマト・ポテトサラダ ピーマンソテー コーン入りミルクスープ	20) 弁当デー 	21) 焼きそば 中華スープ 牛乳
23) えんどうごはん 揚げ出し豆腐の おろし・ナムル じゃが芋の煮もの 漬汁 焼き芋	24) ごはん 煮魚 ごま芋のマーレド 煮・大根サラダ みそ汁 パンデイング	25) みそラーメン 黒豆 小松菜のピーナ ツ和え フルーツ 白玉ぜんざい	26) ごはん ★ハンバーグ レタス・じゃが芋 の甘酢煮・スープ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	27) 茶めし 八宝菜 酢牛蒡 みそ汁 スッキー	28) 牛丼 みそ汁 牛乳
30) ごはん 筑前煮 ピーマンの和風サ ラダ・フルーツ みそ汁 ごま芋のチーズ焼き	31) ごはん 焼き魚 あらめの煮物 野菜のごま和え豚汁 人参ジャムサンド				★今月の誕生月 リクエストメニュー ・岩倉寿十音ん ハンバーグ おにのしみに!!

※都合により、献立、おやつに変更があります

風薫る5月。遠方に出かけずとも、お弁当持ちで近くへ出かけるの楽しい季節です。今月は、お弁当作りのヒントを少し。保育園でも1ヶ月に1度は、弁当の日を設け、園外で食べたりします。朝のあわただしい時刻に少しでもお役に立てればと思います。

その1. 食べる人に合ったサイズの弁当箱を選ぶ

弁当箱の容量(ml) = 1食分に必要エネルギー量(kcal)・園児は450~500mlの水が入る位の大きさで

※これはあくまでも目安です。体型や運動量に 適量と異なります。

合わせて、サイズを調整しましょう

その2. 料理は主食3:主菜1:副菜2の割合で話めるとバランスよくなります

白・赤・緑・茶色・黄色・黒で彩りを考えます

白...ご飯・パン・めん

赤...人参・トマト・果物・梅干し

緑...小松菜・ブロッコリー・いんげん

茶...肉類・魚類・玉のこんぶやく

黒...のり・しいたけ・わかめ・ごま

全部の色が入るようにすると
主食・たん白質・野菜も死
ん入りませ

主菜	副菜
主食	

同じように、しっかり話めることで
エネルギーも栄養量もOKです。
目安は、フタをしてもしっかり
程度の高工まで話め、弁当箱が
揺れても中身が動かないくらい
に話める

その3. 作る時の注意

お弁当は、外に持って出たりする為、作ってから4時間位時間が経過しています。食中毒に気を付けましょう

- ・細菌をつけない... 洗う、包む
- ・細菌を増やさない... 早めに食べる
- ・細菌を殺す... 加熱、殺菌が大切です

(ア) 当日の朝に作りましょう

(イ) いたみやさいものは、避けてください

(ウ) 肉や卵を扱う器具は、野菜や果物とは別にしましょう
肉や卵はサルモネラ菌や、O-157などに汚染されていふことも考えられるので、二次汚染を防ぐためにも器具は別にすることを、おすすめます

(エ) 冷ましてからフタを閉めましょう
温かいと細菌を増やすことになりませ



(オ) 肉、卵は完全に火を通し
ましょう

こんなお弁当はどうですか?

- ・一口おにぎり(のり巻き)
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ブロッコリーごま和え
- ・人参金平・レタス
- ・じゃうりのサラダ

閉じた時に、子どもが喜ぶ様に