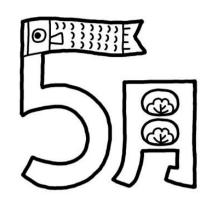
國公道國公園國公司國國公司國國公司國際公司 2011年と献立表認定こども園郷原保育所國公司國際公司國國公司國國公司國國公司

		行事予定	幼 児					乳 児				
	曜		主食	副食	おやつ	カロリー	10時の おやつ	主食	副食	3時のおやつ	カロリー	
1	水		ごはん	ぽーくびーんず・わふうさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	654	牛乳	ご飯	ポークビーンズ・和風サラダ・果物	牛乳 マカロニあべかわ	516	
2	木		ごはん	ふわふわとうふなげっと・れたす じゃがいものそてー・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	639	牛乳	ご飯	ふわふわ豆腐ナゲット・レタス・じゃが芋のソテー・果物・牛乳	お茶・ソフール	556	
3	金	憲法記念日										
4	土	みどりの日										
5	B	子どもの日										
6	月	振替休日										
7	火		ごはん	だいずのきーまかれー・ぽてとさらだ・くだもの・ぎゅうにゅう	じょあ・かし	635	牛乳	ご飯	大豆のキーマカレー・ポテトサラダ・果物・牛乳	ジョア・菓子	546	
8	水	サッカー教室(長) 交通安全指導	ごはん	ふーよーはい・きゃべつとつなのすのもの・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	562	牛乳	ご飯	フーヨーハイ・キャベツとツナの酢の物・果物	牛乳·菓子	480	
9	木	·	ごはん	ひれかつ・ぶろっこり一のおかかあえ・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	592	牛乳		ヒレカツ・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・果物	牛乳·菓子	517	
10	金	避難訓練	ごはん	さばのかれーふうみやき・ぐりーんあすぱらがすのしおゆで じゃがいものふくめに・とまと・くだもの	ぎゅうにゅう かっぷけーき	620	牛乳	ご飯	とばのカレー風味焼き・グリーンアスパラガスの塩茹で じゃが芋の含め煮・トマト・果物	牛乳・カップケーキ	544	
11	土		ごはん	しょうゆら一めん・かぼちゃのそぼろに・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	569	牛乳	ご飯	しょうゆラーメン・かぼちゃのそぼろ煮・果物	牛乳·菓子	384	
12	Ħ											
13	月		ごはん	えびぼーる・ぶろっこりーのしおゆで・ちゅうかさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	570	牛乳		エビボール・ブロッコリーの塩茹で・中華サラダ・果物	牛乳·菓子	493	
14	火	発育測定	ごはん	さかなのごまやきさくさく・ぶろっこり一のしおゆで とまと・ころころさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう おれんじぜり—	642	牛乳	ご飯	<u></u> 魚のごま焼きサクサク・ブロッコリーの塩茹で トマト・コロコロサラダ・果物	牛乳・オレンジゼリー	556	
15	水	親子遠足	☆おやつにかわります☆					☆おやつにかわります☆				
16	木		ごはん	ふわふわとうふなげっと・れたす じゃがいものそてー・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	639	牛乳	ご飯	ふわふわ豆腐ナゲット・レタス・じゃが芋のソテー・果物・牛乳	お茶・ソフール	556	
17	金	どろんこ遊び(長)	ごはん	ぎゅうにくととうふのみそだき・ほうれんそうのしらすあえ・くだも	ぎゅうにゅう こっぺぱん	553	牛乳	ご飯	牛肉と豆腐のみそ炊き・ほうれん草のしらす和え・果物	牛乳・コッペパン	448	
18	土		ごはん	ぽーくびーんず・わふうさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	654	牛乳	ご飯	ポークビーンズ・和風サラダ・果物	牛乳·菓子	516	
19	B											
20	月	英語教室(長·中) 内科検診	ごはん	あつやきたまご・こふきいも・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・ちーず・かし	560	牛乳	ご飯	厚焼き卵・粉ふき芋・みそ汁・果物	牛乳・チーズ・菓子	493	
21	火		ごはん	だいずのきーまかれー・ぽてとさらだ・くだもの・ぎゅうにゅう	じょあ・かし	635	牛乳	ご飯	大豆のキーマカレー・ポテトサラダ・果物・牛乳	ジョア・菓子	546	
22	水	サッカー教室(長) ニコニコランド	ごはん	ふーよーはい・きゃべつとつなのすのもの・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	562	牛乳	ご飯	フーヨーハイ・キャベツとツナの酢の物・果物	牛乳·菓子	480	
23	木	•	ごはん	ひれかつ・ぶろっこり一のおかかあえ・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	592	牛乳	ご飯	ヒレカツ・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・果物	牛乳·菓子	517	
24	金		ごはん	カレーライス・なます・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	589	牛乳	ご飯	カレーライス・生酢・果物	牛乳·菓子	514	
25	土		ごはん	しょうゆら一めん・かぼちゃのそぼろに・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	569	牛乳	ご飯	しょうゆラーメン・かぼちゃのそぼろ煮・果物	牛乳·菓子	384	
26	日											
27	月	英語教室(長•中)		たにんに・こまつなのおかかあえ・くだもの	ぎゅうにゅう・ちーず・かし	574	牛乳		他人煮・小松菜のおかか和え・果物	牛乳・チーズ・菓子	503	
28	火	田植え(長)	ごはん	さかなのごまやきさくさく・ぶろっこり一のしおゆで とまと・ころころさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう おれんじぜり—	642	牛乳	ご飯		牛乳・オレンジゼリー	556	
29	水	誕生会		まめごはん・しろみざかなのふらい・ふらいどぽてと わふうぐりーんさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	561	牛乳	ご飯	豆ごはん・白身魚のフライ・フライドポテト・和風グリーンサラダ・果物	牛乳•菓子	496	
30	木		ごはん	ギュミーノししここ の ユフ ギャ	ぎゅうにゅう・おむすび	553	牛乳	ご飯	牛肉と豆腐のみそ炊き・ほうれん草のしらす和え・果物	牛乳・おむすび	448	
31	金		ごはん		ぎゅうにゅう・かし	570	牛乳	ご飯	エビボール・ブロッコリーの塩茹で・中華サラダ・果物	牛乳·菓子	493	

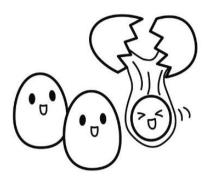




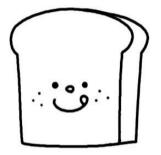
作ってみませんか







カスタードサンド



<材料>

サンドイッチ用食パン

滴量

カスタードクリーム

コーンスターチ 砂糖

30g

10a

卵(全卵)

大1ヶ 180ml

牛乳

※卵白も使用したあっさいしたクリームです

<作り方>

① 鍋にコーンスターチ・砂糖・卵を入れ よく混ぜる

(卵のカラザは取り除いておく)

- ② 温めた牛乳を①に加えて、なめらかに 溶き、弱火でとろりとするまで煮る
- 3 食パンに適量のカスタードクリームを 挟む

遠足時の お弁当の工夫

子どもたちが楽しみにしている遠足。 みんなで食べるお弁当は、栄養バラン スや彩りはもちろん、食べやすさにも 工夫してあげたいですね。

- レジャーシートやベンチで食べるこ とを考え、おにぎりやサンドイッチ など食べやすいものを!
- ●野菜、肉(ハンバーグ)、魚などは 一口大に。ピックで刺して食べやす
- おかずはなるべく形をまとめる工夫 を。チーズをかけて焼く、卵やひき 肉に混ぜて焼く、ゆでつぶしたジャ ガイモやカボチャでまとめるなど。





5月5日は"端午の節句"





