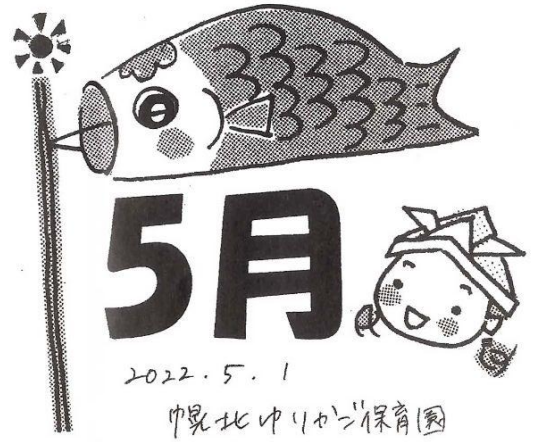


# 給食だより



少しづつあたたかい日が増え、ようやく春を感じられる気候に  
なりました。ゴールデンウィークはみなさんのために「おじいちゃん」の  
でしようか？ 休日が「続く」と生活リズムを崩してしまいがちですが、  
体調を崩さないよう気を付けてください！

2022.5.1

札幌北中リカゴ保育園

|     | 主食             | 副食                          | 食                | 午後のおやつ          |
|-----|----------------|-----------------------------|------------------|-----------------|
| 2月  | ワカメごはん         | お茶汁(大根・油あげ)<br>火炙り魚(木下竹)    | ジぼろごめ煮           | トースト<br>お茶漬け    |
| 6金  | ツナカレー          | キャベツとジャコのおひたし               | お茶(0.1倍)<br>おひたし | 黒豆スーン<br>果物     |
| 7土  | 和風うどん          | 高野豆腐とワカメの煮物                 | 甘酢大根             | おかし<br>果物       |
| 9月  | ごはん            | お茶汁(豆腐・白菜)<br>魚の生身(火炙り)     | ツボ<br>ツボ         | アップルパンケーキ<br>果物 |
| 10火 | パン             | コーンポタージュ<br>フリコンカン          | カリウウー<br>マヨネーズ   | じゃんぱにまじり<br>おかし |
| 11水 | ごはん            | お茶汁(湯かき・ワカメ)<br>ヒリヒリ豆腐のおひたし | おひたし             | おかし<br>果物       |
| 12木 | ごはん            | お茶汁(キャベツ・豆腐)<br>サバの生身(火炙り)  | 大根きんぴら           | おかし<br>果物       |
| 13金 | 和風うどん          | 肉じゃが                        | お茶(0.1倍)<br>おひたし | おかし<br>果物       |
| 14土 | うどん            | 茶の煮(うずかき)                   | 甘酢きんぴら           | おかし<br>果物       |
| 16月 | わかめごはん         | お茶汁(キャベツ・油あげ)<br>魚の生身(火炙り)  | 長任ごめ煮            | おかし<br>果物       |
| 17火 | パン             | ミネストローネ<br>チキンソテー           | 小松菜コンソテー         | アップル<br>おかし     |
| 18水 | フキンごはん         | 清汁(豆腐・ワカメ)<br>野菜(コンソール)おひたし | スライスカキ揚げ         | おかし<br>果物       |
| 19木 | ごはん            | お茶汁(白菜・玉ねぎ)<br>ホウキ草(火炙り)    | おひたし             | おかし<br>果物       |
| 20金 | スコーン<br>スパゲッティ | ほうろく草とリゾットのサラダ              | お茶(0.1倍)<br>おひたし | おかし<br>果物       |
| 21土 | 和風うどん          | 大根と厚揚げの煮物                   | つぼみ              | おかし<br>果物       |
| 23月 | ごはん            | お茶汁(ササギ・玉ねぎ)<br>魚の生身(火炙り)   | キャベツのおひたし        | おかし<br>果物       |
| 24火 | パン             | クリームチーズ<br>ポークカツレツ          | カリウウー            | おかし<br>果物       |
| 25水 | ごはん            | お茶汁(大根・油あげ)<br>豆腐のから揚げ      | アスパラマヨネーズ        | おかし<br>果物       |
| 26木 | ごはん            | お茶汁(キャベツ・豆腐)<br>火炙り魚(サバ)    | フキンごめ煮           | おかし<br>果物       |
| 27金 | スープ<br>スパゲッティ  | ポークとサラダ                     | お茶(0.1倍)<br>おひたし | おかし<br>果物       |
| 28土 | わかめうどん         | 肉じゃが                        | 甘酢大根             | おかし<br>果物       |
| 30月 | ごはん            | お茶汁(白菜・油あげ)<br>ホウキ草(火炙り)    | おひたし             | おかし<br>果物       |
| 31火 | パン             | ポルシタ<br>魚のマヨネーズ(火炙り)        | つぼみ              | おかし<br>果物       |

5月の  
不定

18日(水)  
5月の  
お誕生会

- ①薄力粉100g  
・ベーキングパウダー 2g  
・水 20g  
・無糖調整豆乳 90g  
・レーズン 20g
- (作り方)  
①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく  
②豆乳に水を加えて混ぜる  
③①に②を加えて混ぜる  
④③にレーズンを加えて混ぜる  
⑤出来た生地をアルミカップに入れて入れる  
⑥15分程度蒸す完成!

## <1日を元気にスタートするポイント>

- 1日を元気にスタートするポイントは朝ごはんを食べることです!
- 毎日決まった時間に「食」を摂りましょう  
→ 同じ時間に「食」を摂ると「お腹」がすくリズムが定まります。
  - 必ず「誰か」と一緒に「食」を摂りましょう!  
→ 「食」と一緒に「食」を摂ると、お腹がすくリズムが定まります。

- お腹を決めておきましょう!  
→ 前日の晩に、朝のお腹を決めておく  
お茶(0.1倍)に用がたが定まります。

