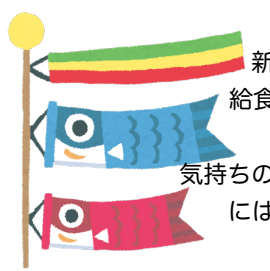


5月の給食だより

令和 5年 5月 めばえのにわ保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ご飯・魚のカレーニエール ビーンズポテトサラダ・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ☆ 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 油揚げ	ご飯・豚の塩麹焼き・切干し大根の煮物 すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 玉ねぎ こねぎ ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ さやいんげん ☆ えのきたけ わかめ 玉ねぎ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日 	けんちんうどん・里芋の土佐煮 ツナとコーンのサラダ ☆ うどん 人参 大根 ごぼう こねぎ 豆腐 ☆ さといも かつお節 ☆ きゃべつ とうもろこし ツナ缶
りんごとさつま芋のレモン煮・牛乳 ☆ りんご さつま芋 レモン ☆ 牛乳	手作り苺ジャムヨーグルト ☆ いちご レモン ヨーグルト				わかめおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛乳
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
大豆入り野菜カレー・ブロッコリー みそ汁(きのこ) ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 牛乳 カレールウ 精白米 キヌア ☆ ブロッコリー ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	ご飯・高野の含め煮・野菜ソテー・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 玉ねぎ キャベツ ピーマン 人参 ☆ 豚肉 こんにゃく さといも 大根 こねぎ	ご飯・赤魚の煮付け・ほうれん草のお浸し 豆乳みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ ほうれん草 人参 キャベツ かつお節 ☆ 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ にんじん	ご飯・鶏の葛煮・ひじきサラダ・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 人参 きゅうり ひじき キャベツ ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ	鮭ごはん・納豆サラダ・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 さけ ごま ☆ 納豆 キャベツ 人参 きゅうり ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・五目きんぴら すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ ごぼう 大根 人参 こんにゃく ごま ねぎ ☆ えのきたけ わかめ 玉ねぎ
きな粉サンド・牛乳(3時) ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	芋餅(しょうゆ)・牛乳(3時) ☆ じゃがいも ☆ 牛乳	バナナ・マカロニきなこ・牛乳 ☆ バナナ ☆ マカロニ きな粉 ごま ☆牛乳	お菓子・ブルー・牛乳(3時) ☆ おかし ☆ ブルー ☆牛乳	チーズ胡麻ケーキ・牛乳(3時) ☆ 牛乳 ☆ ケーキ粉 チーズ ゴマ 牛乳	お菓子・キウイフルーツ・牛乳 ☆ お菓子 ☆ キウイフルーツ ☆牛乳
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
ご飯・豚の生姜焼き・ペイコドじゃが みそ汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ ☆ じゃがいも ☆ 切干しだいこん 人参 しめじ 油揚げ	ご飯・鮭のコン焼き・スナップエンドウの胡麻和え みそ汁(小松菜・豆腐) ☆ 精白米 ☆ スナップエンドウ 人参 ごま ☆ こまつな 豆腐 人参 玉ねぎ ☆ 鮭 コーンクリーム	カレーうどん・卵焼き・小松菜のおひたし ☆ うどん 油揚げ 長ねぎ 人参 玉ねぎ カレー粉 ☆ 鶏卵 ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節	ご飯・すずきの照焼・酢の物 みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ きゅうり わかめ 人参 ごま ☆ ぶなしめじ えのきたけ 人参 玉ねぎ ねぎ	牛丼・ひじき煮・味噌ミルクスープ ☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ ☆ ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん ☆ 大根 人参 玉ねぎ こねぎ 牛乳	ご飯・肉じゃが・納豆・みそ汁(鮭、わかめ) ☆ 精白米 ☆ 人参 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも いんげん ☆ 納豆 ☆ 鮭 ワカメ 玉ねぎ
お麩のスナック・りんご・牛乳(3時) ☆ 麩 バター きな粉 ☆ りんご	胡麻きなこクッキー・牛乳 ☆ ごま きな粉 ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	じゃこおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 しらす干し わかめ ☆ 牛乳	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 ヨーグルト バナナ	りんごレーズンケーキ・牛乳(3時) ☆ りんご レーズン ケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	チーズ・バナナ・牛乳 ☆ チーズ ☆ バナナ ☆牛乳
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
親子丼ぶり・ブロッコリーのおかか和え みそ汁(じゃがいも) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・さばの煮つけ・五目きんぴら みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 油揚げ	ご飯・納豆・千草焼・ひじき煮 すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 鶏卵 ☆ ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ えのきたけ わかめ 玉ねぎ	アマランサスご飯・高野のから揚げ コーンサラダ・かきたま汁 ☆ アマランサス 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ コーン キャベツ 人参 ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな	ご飯・カレイの煮つけ・切干大根のサラダ 豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 切干しだいこん ごま 人参 きゅうり ☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参	わかめごはん・焼肉風野菜炒め みそ汁(里芋) ☆ 精白米 わかめ ☆ 牛肉 キャベツ ピーマン 人参 ☆ もやし とうもろこし ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参
さつま芋スティック・牛乳(3時) ☆ さつま芋 バター ☆ 牛乳	きなこおにぎり・牛乳(3時) ☆ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ☆ 牛乳	お野菜ホットケーキ・牛乳(3時) ☆ かぼちゃ 鶏卵 米粉 牛乳 ☆ 牛乳	玄米スナック(大豆)・牛乳(3時) ☆ 玄米フレーク マシュマロ 大豆 ☆ 牛乳	じゃこチーズせんべい・牛乳(3時) ☆ じゃこ とうもろこしの皮 しらす干し チーズ ☆ 牛乳	小魚・バナナ・牛乳(3時) ☆ うるめいわし 丸干し ☆ バナナ ☆牛乳
29(月)	30(火)	31(水)	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">和食の基本『一汁二菜』</p> <p style="text-align: center;">世界からも注目されている和食。米飯を中心に一汁二菜にすると、自然と栄養バランスも整います。保育園でも一汁二菜を基本とした献立づくりをしています。ご家庭でも皆様の健康のため、ぜひ取り入れてみてくださいね✨</p> </div>		
高野豆腐のそぼろ丼・煮卵・ミルクスープ ☆ 精白米 高野豆腐 人参 鶏ひき肉 いんげん ☆ 鶏卵 ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 牛乳	ご飯・白身魚のしそ焼・納豆のハリハリ和え みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ しそ ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ごま ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参	ひじきごはん・厚揚げの野菜あんかけ 豚汁 ☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ 厚揚げ ピーマン 人参 玉ねぎ もやし ☆ 豚肉 大根 さといも こんにゃく 玉ねぎ 人参 こねぎ			
ピザトースト・牛乳(3時) ☆ 食パン チーズ ツナ缶 とうもろこし ☆ 牛乳	豆腐ドーナツ・牛乳(3時) ☆ ホットケーキ 豆腐 きな粉 ☆ 牛乳	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつま芋 ☆ 牛乳			


 新緑の美しい5月となりました。新しい環境の中でも給食やおやつを食べてくれるようになり嬉しく思います。ゴールデンウィークの連休も続きます。気持ちの良い晴れた日にはお外でご飯を食べたり、『端午の節句』には柏餅を食べたり・・・行事も楽しめるといいですね♪

副菜

野菜、芋類
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)



主菜

魚、肉、大豆製品、卵
(たんぱく質)

主食

ご飯、パン、麺
(炭水化物)

汁

きのこ、海藻など
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

