


5月の給食だより



新緑の美しい5月となりました。新入のお子様も、新しい環境の中で給食やおやつを食べてみようとする姿が見られ嬉しく思います。良い気候の季節です♪お外でご飯を食べたり『端午の節句』には柏餅を食べたりと行事も楽しめると思いますね。



| 4(月) | | 5(火) | | 6(水) | | 7(木) | | 8(金) | | 9(土) | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
|  | | こどもの日メニュー おやつは柏餅風の手作りおまんじゅうです！ 柏の葉っぱはどんな香りかな・・・ | | | | 大豆入り野菜カレー・ナップエンドウの胡麻和え 卵スープ ☆ 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 ☆ スナップエンドウ 人参 ごま ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ えのきたけ | | 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 人参 | | 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 糸こんにゃく ごま ねぎ ☆ えのきたけ 乾わかめ 玉ねぎ | | | |
| | | 柏餅風まんじゅう・牛乳 ☆ かしわの葉 小麦粉 あんこ ☆ 牛乳 | | じゃこチーズせんべい・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 しらす干し チーズ あおのり ☆ 牛乳 | | パナナ・チーズ・牛乳 ☆ パナナ ☆ チーズ ☆牛乳 | | | | | | | |
| 11(月) | | 12(火) | | 13(水) | | 14(木) | | 15(金) | | 16(土) | | | |
| ご飯・鱈の煮付け・酢の物 みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ きゅうり 乾板わかめ 人参 ごま ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 豆腐 ねぎ | | アマランサスご飯・高野のから揚げ 大根のじゃこ炒め・味噌ミルクスープ ☆ アマランサス 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 大根 人参 しらす干し ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ねぎ | | 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 キャベツ かつお節 | | ご飯・鶏のさっぱり煮・ひじきサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 人参 きゅうり 乾ひじき キャベツ ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 豆腐 | | 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・高野の含め煮・カレーサラダ 豚汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ キャベツ 人参 きゅうり ☆ 豚肉 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ | | | |
| きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト パナナ | | ツナ入り芋餅・牛乳 ☆ じゃがいも ツナ缶 ☆ 牛乳 | | きなこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 きなこ ☆ 牛乳 | | お野菜ホットケーキ・牛乳 ☆ ほうれん草 ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳 | | フレンチトースト・牛乳 ☆ 食パン 鶏卵 牛乳 ☆ 牛乳 | | お菓子・チーズ・牛乳 ☆ おかし ☆ チーズ ☆牛乳 | | | |
| 18(月) | | 19(火) | | 20(水) | | 21(木) | | 22(金) | | 23(土) | | | |
| キヌアご飯・白身魚のしそ焼 ブロッコリーのおかか和え・みそ汁 ☆ 精白米 キヌア ☆ メルルーサ 青しそ ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ | | ご飯・豚の生姜焼き・きゃべつのじゃこ和え かきたま汁(もずく) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ ☆ キャベツ しらす干し 人参 ☆ もずく 鶏卵 人参 玉ねぎ | | 高野豆腐のそぼろ丼・バイドジャが みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 高野豆腐 人参 鶏ひき肉 いんげん 玉ねぎ ☆ じゃがいも あおのり ☆ こまつな 人参 玉ねぎ | | ご飯・千草焼・ひじき煮 すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ いんげん ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ えのきたけ 乾わかめ 玉ねぎ | | ご飯・納豆・さばの煮つけ・五目きんぴら 豆乳スープ(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ さば しょうが ☆ ごぼう 大根 人参 しらす ねぎ ☆ 豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 | | 牛丼・ポテトサラダ すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 牛肉 玉ねぎ 長ねぎ 精白米 ☆ じゃがいも 人参 大豆 きゅうり ☆ えのきたけ 乾わかめ 玉ねぎ 豆腐 人参 | | | |
| お麩のスナック・オレンジ・牛乳 ☆ 麩 バター きな粉 ☆オレンジ ☆ 牛乳 | | 蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳 | | きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳 | | レーズンクッキー・牛乳 ☆ レーズン きな粉 ホットケーキ粉 バター ☆ 牛乳 | | ヨーグルトバナナケーキ・牛乳 ☆ パナナ プレーンヨーグルト ホットケーキ粉 ☆ 牛乳 | | 小魚・お菓子・牛乳 ☆ うるめいわし 丸干し ☆ 小魚 ☆牛乳 | | | |
| 25(月) | | 26(火) | | 27(水) | | 28(木) | | 29(金) | | 30(土) | | | |
| ひじきごはん・厚揚げの肉野菜あんかけ みそ汁 ☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ 厚揚げ 鶏肉 ビーマン 人参 玉ねぎ もやし ☆ 大根 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ | | ご飯・鮭のコーン焼・切干し大根の煮物 みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 鮭 コーンクリーム ☆ 切干し大根 人参 油揚げ いんげん ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ | | 親子丼ぶり・ブロッコリーのじゃこ炒め みそ汁(わかめ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ ブロッコリー しらす干し 人参 ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ | | ご飯・焼肉風野菜炒め・バイドジャが みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 牛肉 キャベツ ビーマン 人参 ☆ もやし コーン ☆ じゃがいも ☆ こまつな 玉ねぎ 人参 厚揚げ フルーツゼリー・牛乳 ☆ パナナ ゼラチン リンゴジュース ☆ 牛乳 | | ご飯・カレイの煮つけ・納豆のハリハリ和え ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ じゃがいも 人参 玉ねぎ 牛乳 | | マカロニきなこ・ブルーン・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ ブルーン ☆牛乳 | | 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 乾ひじき キャベツ ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩 | |
| 納豆餃子・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 納豆 ☆ 牛乳 | | 豆腐ドーナツ(南瓜)・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 豆腐 かぼちゃ ☆ 牛乳 | | じゃがチーズ春巻き・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 じゃがいも チーズ コーン ☆ 牛乳 | | マカロニきなこ・ブルーン・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ ブルーン ☆牛乳 | | 塩昆布おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 牛乳 | | | | | |

こどものおやつ

成長期の子どもにとって“おやつ”とは、食事だけでは摂りきれない栄養素を補う役割があり“第4の食事”とも言われています。おにぎりやパン、芋類のエネルギー源や不足しがちなビタミンやミネラルを補給できる乳製品や果物、またタンパク質やカルシウム等が豊富な豆類(きなこ)もおすすめで、園のおやつにも多く提供しています。

嬉しいおやつ時間♪ 食事とは違った楽しみもプラスできるといいですね。

スナップエンドウ

4月から6月が旬の野菜です。グリーンピースの甘みとさやえんどうのシャキシャキ感を一緒に味わえるのが特徴です。筋取りをしたり、中から豆を取り出してみたりと簡単なお手伝い気分で食材に触れてみるのも楽しいですよ！



