



# 給食 献立予定表 5月

	3時のおやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (土)	あられ	中華丼 卵スープ バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚肉 シーフードミックス 卵 うすら卵 牛乳	米 あられ おにぎりせんべい 片栗粉	白菜 まくらげ 人参 玉ねぎ 干しシイタケ	402 397
3 (月)	憲法記念日でお休みです。						
4 (火)	みどりの日でお休みです。						
5 (水)	こどもの日でお休みです。						
6 (木)	シガーフライ	ごはん 肉団子の甘酢あん トマト マカロニサラダ ゴールドキウイ	牛乳 みるくもち	合挽肉 ハム 牛乳 卵 パン粉	米 片栗粉 マカロニ シガーフライ マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト きゅうり キウイ	490 502
7 (金)	野菜スタック	手作りのパン ビーフシチュー グリーンサラダ バナナ	牛乳 フライドポテト	牛肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 野菜スタック ビーフ汁 マヨネーズ フライドポテト マーガリン じゃがいも	キャベツ きゅうり バナナ ブロッコリー 人参 玉ねぎ	411 394
8 (土)	クッキー	五目チャーハン わかめスープ バナナ	牛乳 とんがりコーン	ハム 卵 牛乳 えび わかめ	米 クッキー ごま とんがりコーン	人参 玉ねぎ しいたけ バナナ	371 350
10 (月)	チーズ サンド	ごはん そら豆のかき揚げ 千草和え すまし汁 ゴールドキウイ	牛乳 カルシウムラスク	そら豆 卵 チーズ 牛乳 ちくわ 豆腐 かつお節	米 じゃがいも 薄力粉 マーガリン 食パン チーズサンド	玉ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 きゅうり えのき ねぎ キウイ	506 534
11 (火)	バナ	ごはん 豆腐の中華煮 トマト きゅうりともやしのナムル オレンジ	牛乳 茶つきり蒸しパン	豆腐 豚肉 牛乳	ごはん ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ まくらげ トマト こんにゃく きゅうり もやし オレンジ バナナ	407 427
12 (水)	ジャム サンド	カレーあんかけそば ミニ春巻き ボイル野菜のごま和え 杏仁フルーツ	牛乳 レモンクッキー	豚肉 牛乳 卵	中華麺 食パン 小麦粉 春巻き ごま 苺ジャム	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり フルーツミックス レモン汁	587 609
13 (木)	ココナツ ザル	麦ごはん 魚の南蛮漬け トマト スナックえんどうとベーコンのソテー バナナ	牛乳 いももち	サゴシ ベーコン 牛乳	米 麦 小麦粉 ココナツザル じゃがいも 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン えんどう バナナ トマト	471 475
14 (金)	カステラ	ごはん 筑前煮 海苔の佃煮 かにかまサラダ ゴールドキウイ	牛乳 シリアルバー	鶏肉 海苔の佃煮 かにかま 牛乳	米 カステラ シリアル マシュロ マヨネーズ れんこん 里芋 こんにゃく	人参 玉ねぎ しいたけ 干しシイタケ キャベツ きゅうり キウイ	492 484
15 (土)	せんべい	三色丼 味噌汁 オレンジ	牛乳 スティックパン	鶏ミンチ 卵 豆腐 味噌 牛乳	米 せんべい スティックパン	ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ オレンジ	393 386
17 (月)	ミニドーナツ	鶏飯 にゅうめん キャベツとハムのごま和え オレンジ	麦茶 ねぎやき	鶏肉 ハム 牛乳 味付け海苔	米 そうめん ごま 小麦粉 ミニドーナツ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ オレンジ ねぎ	361 346
18 (火)	ぶどう ゼリー	ごはん 肉団子の真珠蒸し トマト ほうれん草のしらす和え バナナ	牛乳 磯ピーンズ	合挽肉 しらす 卵 水煮大豆 いりこ 牛乳	米 小麦粉 ぶどうゼリー 春雨	人参 玉ねぎ ほうれん草 干しシイタケ トマト バナナ	464 469
19 (水)	カルシウム ウエハース	☆お誕生日会メニュー アラスカごはん たけのこ団子 トマト 人参とツナのきんぴら 生パイン	牛乳 パースティケーキ	アラスカ 鶏ひき肉 ツナ 卵 牛乳	米 小麦粉 カルシウムウエハース	人参 トマト バイナップル	506 491
20 (木)	バナ ヨーグルト	麦ごはん 鮭の塩焼き かきたま汁 ひじきのゴマネーズ ミニゼリー	牛乳 クロックムッシュ	鮭 卵 ハム ヨーグルト ひじき	米 麦 食パン マヨネーズ ごま ミニゼリー	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 バナナ	519 548
21 (金)	芋かりんとう	ごはん 豚肉のしょうが焼き 味噌汁 和風ポテト ゴールドキウイ	牛乳 フランクフルト	豚肉 フランクフルト 牛乳 豆腐 油揚げ 味噌	米 芋かりんとう じゃがいも	キャベツ 人参 もやし 生姜 玉ねぎ ねぎ キウイ	522 538
22 (土)	ザル	ハヤシライス コーンサラダ ミニゼリー	牛乳 まがりせんべい	豚肉 ハム 牛乳	米 ザル まがりせんべい ハヤシライス コーン ミニゼリー	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ マッシュルーム	441 438
24 (月)	クラッカー サンド	ごはん ぎせい豆腐 トマト ほうれん草ともやしのおひたし オレンジ	牛乳 大学芋	鶏ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 クラッカーサンド さつまいも	人参 玉ねぎ 干しシイタケ ほうれん草 もやし オレンジ トマト	481 430
25 (火)	バナ	ごはん すき焼き風煮 味付け海苔 わかめとしらすの酢の物 ゴールドキウイ	牛乳 ごま入りチーズスティック	牛肉 海苔 しらす 牛乳 豆腐 チーズ わかめ	米 ごま マーガリン こんにゃく 小麦粉	人参 大根 白菜 ごぼう キウイ しいたけ バナナ きゅうり	467 501
26 (水)	シガー トースト	ちゃんぽん麺 手作りさつま揚げ きゅうりのしおっぺ和え フルーツヨーグルト	牛乳 バナナパイ	豚肉 うすら卵 えび なると ヨーグルト 牛乳 すり身	中華麺 食パン パイシート	キャベツ 人参 まくらげ 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 フルーツヨーグルト バナナ	476 442
27 (木)	ビスコ	麦ごはん 魚のごま味噌焼き トマト 春雨サラダ ミニゼリー	牛乳 きなこ団子	サゴシ ハム 牛乳 きなこ 味噌	米 麦 春雨 ごま ビスコ 白玉粉 ミニゼリー	きゅうり 人参 トマト	525 538
28 (金)	ハピーターン	手作りパン ポトフ 野菜サラダ バナナ	牛乳 原宿ドッグ	ウインナー ハム 鶏肉 牛乳	薄力粉 強力粉 原宿ドッグ じゃがいも ハピーターン	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり バナナ	442 447
29 (土)	ビスケット	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 星食べよ	卵 豚肉 牛乳 えび	中華麺 ビスケット 星食べよ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし バナナ	448 443
31 (月)	塩せんべい	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり レバーのマリアソース オレンジ	牛乳 煎茶クッキー	豚ひき肉 豆腐 赤味噌 レバー 卵 牛乳	米 塩せんべい マーガリン 片栗粉	きゅうり 人参 玉ねぎ オレンジ	524 550

※都合により献立内容を変更する場合があります。

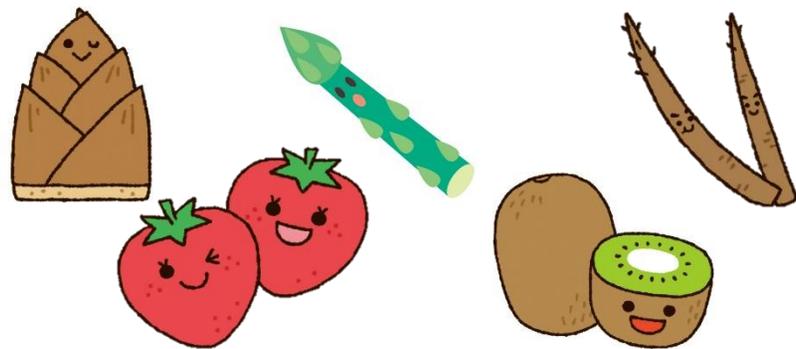


# 給食だより 5月

すっかり春になり、子どもたちも新しいクラスや先生と一緒に楽しく元気に過ごしています。春ならではの新鮮なキャベツやたけのこを給食に取り入れています。旬の食材は美味しいですね。生活リズムつけるためにも早起きをして、身支度をして、しっかり朝ごはんを食べて登園できれば、しっかりと遊んで、しっかりとお昼寝をしてスムーズに園での生活が過ごせます。生活や環境の変化に慣れるのが早い子供たちを見習いながら、子供たちの癒しの笑顔と元気パワーをもらって、今月もおいしい給食を提供していきたいと思います。

## 旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。



## 子どもの日のお祝い

栂の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



## ソラマメおいしいね

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。保育園の畑でも育てています。もうすぐ収穫の時期になるので、子どもたちにもさやむきのお手伝いをお願いしようと思います。献立にもそら豆のかき揚げを入れました。少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB<sub>2</sub>に富んだ5月の味覚です。



## ～食エピソード～

今月の担当は、こすもす組担任・青山桃子先生です！

小さい頃から特に嫌いなものはなく、小学校・中学校と毎朝友達と献立表を見て自分たちが好きなメニューだとテンションが上がっていて、給食の時間がルンルンで、毎日献立表を見るのが楽しみでした！なので今もまた給食があり、献立表を見るのが楽しみで美味しい給食が食べれて毎日幸せなので給食先生方には本当に感謝しています♡

子どもたちにはあまり好き嫌いせずに、少しでも苦手なものが食べられるようになったらいいなと思っています。

また私は母が作った料理もおいしく好きなのですが、祖母が作ったカレーや揚げ物、煮物など、どの料理も格別に美味しく大好きなので祖母が元気なうちに料理を教えてください、同じ味が出せるように料理も少しずつ頑張りたいと思います！

