

給食献立予定表 5月

あいあい保育園

R6. 4. 30

日付	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 (木)	シーフライ	麦ごはん 鶏チーズボール 人参シリシリ プロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 サクサクサブレ	鶏肉 チーズ ツナ 卵 かつお節 牛乳	麦 米 パン粉 薄力粉 アーモンド マーガリン	もちい 人参 プロッコリー バナナ	499 500
2 (金)	アソビマン せんべい	☆子どもの日お祝い会メニュー カレーピラフ エビフライ トマト ポテトサラダ お祝いゼリー	牛乳 アメリカンドッグ	鶏肉 エビ 卵 ハム 牛乳	米 パン粉 薄力粉 ジューカー せんべい お祝いゼリー	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト きゅうり	512 526
3 (土)				憲法記念日でお休みです。			
5 (月)				子どもの日でお休みです。			
6 (火)				振替休日でお休みです。			
7 (水)	クッキー	たけのこと豚肉のとろみ中華そば 新じゃが甘辛あげ きゅうりの塩っペ ミニゼリー	牛乳 バセリ入りクラッカー	豚肉 牛乳	中華麺 片栗粉 ジューカー ^も ミニゼリー 薄力粉	たけのこ ねぎ きゅうり バタリ	494 492
8 (木)	ポップコーン	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き ひじきのゴマネーズ 春キャベツのスープ オレンジ	牛乳 マーマレードポテト	サヨリ ひじき ハム 牛乳	麦 米 ポップコーン ごま さつまいも マーマレード	玉ねぎ ほうれん草 春キャベツ 人参 オレンジ	531 529
9 (金)	まなこトースト	ごはん 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 新ごぼうから揚げ スナップえんどうのベーコンソテー バナナ	麦茶 ヨーグルト	鶏肉 厚揚げ ベーコン きなこ ヨーグルト 牛乳	米 ジャガイモ ごま 食パン マーガリン	人参 玉ねぎ ごぼう カップエンドウ バナナ	578 523
10 (土)				こどもまつり			
12 (月)	おにぎり	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参グラッセ プロッコリーの塩ゆで オレンジ	牛乳 ココアクッキー	合挽肉 豆腐 卵 牛乳	米 おにぎり パン粉 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 プロッコリー オレンジ	488 479
13 (火)	ウエハース	ごはん そら豆のかき揚げ トマト ボイル野菜のごま和え ミニゼリー	牛乳 チーズ蒸しパン	エビ そら豆 卵 チーズ 牛乳	米 ウエハース ジューカー 片栗粉 ごま ミニゼリー ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ごぼう トマト キャベツ きゅうり	485 508
14 (水)	みかん	ジャージャー麺 揚げ餃子 千草和え 杏仁フルーツ	牛乳 きなこ団子	豚ひき肉 赤味噌 卵 ちくわ かつお節 きなこ 牛乳	中華麺 さつまいも 餃子 片栗粉 白玉粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり ほうれん草 バナナ フルーツミックス	537 554
15 (木)	えんせん	麦ごはん はんぺんフライ トマト カラフルサラダ バナナ	牛乳 カルボフレンチトースト	はんぺん チーズ ハム 卵 牛乳	麦 米 えんせん パン粉 ジューカー ^も かぼちゃ 食パン オレンジジュース	トマト 人参 バブリカ きゅうり バナナ	500 510
16 (金)	クリームサンド	ごはん 魚の若草焼き かきたま汁 かにかまサラダ オレンジ	麦茶 そばめし	サヨシ 味噌 卵 かにかま 豚肉 牛乳	米 中華麺 クリームサンド	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	487 506
17 (土)	サラダせんべい	ハヤシライス コーンサラダ バナナ	牛乳 ロールカステラ	豚肉 ハム 牛乳	米 ハヤシルウ コーン サラダせんべい ロールカステラ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり バナナ	440 425
19 (月)	ベビーカステラ	ごはん 麻婆豆腐 ししゃも天ぷら きゅうりのゆかり和え オレンジ	牛乳 バナナパイ	合挽肉 豆腐 赤味噌 ししゃも 卵 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 ベビーカステラ バイシート	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり オレンジ バナナ	481 493
20 (火)	フルーチエ	ごはん カレー肉じゃが 新玉ねぎと絹さやスープ プロッコリーのきのこのごま酢和え ミニゼリー	牛乳 おからセサミ	豚肉 青のり おから 牛乳	米 ジューカー ごま ミニゼリー 小麦粉 フルーチエ	玉ねぎ 人参 いんげん 絹さや プロッコリー えのき しめじ	490 492
21 (水)	野菜かりんとう	肉あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりのしらす和え バナナ	牛乳 ジャムサンド	豚ひき肉 ちくわ 青のり しらす 牛乳	うどん 薄力粉 野菜かりんとう 食パン いちごジャム	玉ねぎ 人参 ねぎ ししいたけ きゅうり バナナ	492 484
22 (木)	ヨーグルトみかん	麦ごはん 魚のムニエル ジャーマンポテト アスパラのごま和え オレンジ	牛乳 キャロットケーキ	サヨシ ベーコン 卵 ヨーグルト 牛乳	麦 米 ジューカー 小麦粉	玉ねぎ アスパラガス 春キャベツ 人参 きゅうり オレンジ みかん	536 555
23 (金)	ミニドーナツ	手作りパン コーンクリームシチュー ツナサラダ バナナ	牛乳 揚げたこ焼き	鶏肉 ツナ 青のり 牛乳	強力粉 薄力粉 コーンクリーム じゅかー ミニドーナツ 扬げたこ焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	496 513
24 (土)	あさき	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 バウムクーヘン	鶏肉 卵 わかめ 豆腐 牛乳	米 あさき バウムクーヘン	玉ねぎ 人参 しあわせ ねぎ バナナ	480 458
26 (月)	ひじり	ごはん カラフル回鍋肉 ニラ玉汁 中華風サラダ ミニゼリー	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉 卵 ハム 豆腐 卵 牛乳	米 ぶどうゼリー 春雨 ホットケーキミックス	玉ねぎ ピーマン バブリカ キャベツ 人参 にら もやし きゅうり	540 574
27 (火)	バナ	新玉ねぎとアスパラごはん 鶏から春ドレッシング こまツナサラダ 生パイン	牛乳 バースディケーキ	鶏肉 卵 ツナ 生クリーム 牛乳	米 片栗粉 ごま 薄力粉	玉ねぎ 人参 アスパラガス にんにく 生姜 小松菜 パイン バナナ	493 530
28 (水)	ピコ	プロッコリーとツナのパスタ そら豆のポテトサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 梅じゅごおにぎり	ツナ ヨーグルト しらす 牛乳	スリゲティ ジューカー ^も ピコ 米	プロッコリー にんにく そら豆 バナナ フルーツミックス 梅	551 567
29 (木)	あれ	麦ごはん 魚のごま味噌焼き のり佃煮 切干大根の含め煮 オレンジ	牛乳 煎茶クッキー	サヨシ のり佃煮 卵 牛乳	麦 米 薄力粉 マーガリン	生姜 切干大根 人参 オレンジ	498 502
30 (金)	米菓子	手作りパン マカロニグラタン フレンチサラダ バナナ	牛乳 プリン	鶏肉 ハム 牛乳	強力粉 薄力粉 マカロニ コーン プリン 米菓子	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり バナナ	537 563
31 (土)	ザル	キーマカレー グリーンサラダ ミニゼリー	牛乳 まがりせんべい	豚ひき肉 ハム 牛乳	米 カレールウ ザル まがりせんべい	ピーマン 人参 玉ねぎ クリスピース キャベツ きゅうり	499 498

※価格高騰・天候状況によりやむなく食材を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



給食だよい 5月



新年度がスタートしてあっという間に1か月が経ちました。子どもたちは新しいクラスとなり環境の変化にもなれてきたでしょうか？5月は大型連休もあり生活リズムが崩れる時期ですが、早寝早起きをして3食しっかり食事を摂りましょう。

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。

給食の様子



4月25日はお誕生日会メニューでした！

お誕生日会なのでいつもより少し豪華なメニューです。

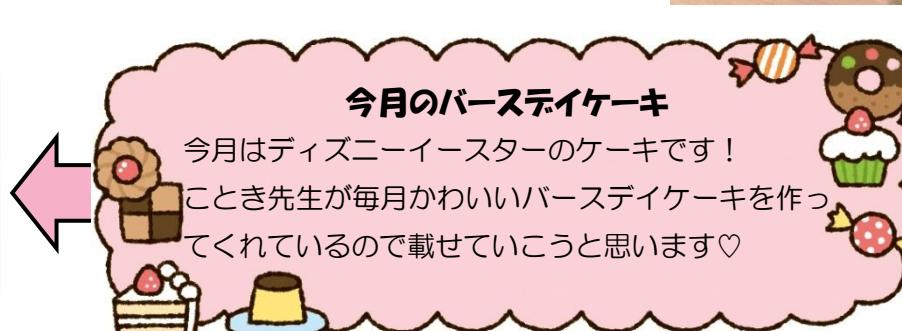
旬のたけのこを使ったたけのこごはん！

つき、にじ、ほしグループのみんなが採ってきてくれたものも使いました。

配膳時には「おいしそう！」や「早く食べたーい」などの声が聞こえてきました😊

たけのこだけをきれいに残しているお子さんがいたので「嫌いなの？」と聞くと「好きだから最後に食べる！」と教えてくれてたけのこを頬張っていました😍

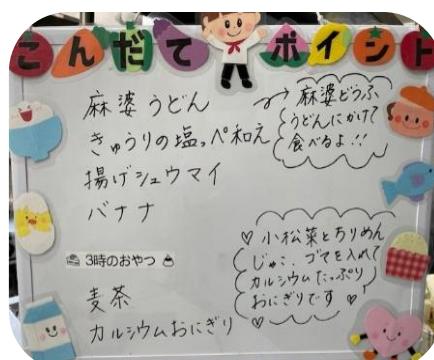
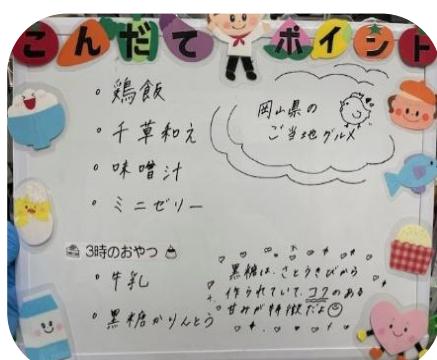
また、たけのこが苦手なお子さんも頑張って完食していました。苦手な物も頑張って食べている姿はかっこよかったです！



ホールに【献立ポイント】を掲載しています。

その日の給食によってどんなメニューか、どんな体にいい成分が入っているなどを書いています。

また給食の展示も引き続きしていますので、気になるレシピがあれば給食室までお声掛けください！



* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにながったり、いらっしゃしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



毎食やさいを食べよう！

瀬戸内市は、健康な体づくりのため、「毎食やさい」を食べることをすすめています
野菜を使った市内の学校、園の給食レシピを市ホームページにのせています。ぜひご活用ください！

瀬戸内市ホームページ
「みんなの食育ひろば」