

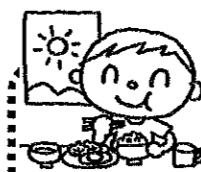
※ ○印はスプーンを、×印はフォークを持たせてください。

# 5月 こんだて

	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食	
	からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
1 水	メンチカツ・和風サラダ・みそ汁・果物	ちくわ・かつお節・みそ・鶏肉・豚肉・鶏卵	ほうれん草・もやし・果物・たまねぎ	砂糖・ごま油・さといも・こんにやく・油・パン粉・小麦粉	しょうゆ・酢・塩・ソース・ポークフィヨソ	鮭わかめごはん
2 木	オムレツ・ツナサラダ・コンソメスープ・果物	ツナ缶・鶏卵	きゅうり・もやし・チンゲン菜・長ねぎ・じゃがいも・果物	油・砂糖・ごま油・じゃがいも	塩・しょうゆ・酢・コンソメ	ロールパン
7 火	鶏肉の照り焼き・カラフルサラダ・かきたま汁・果物	鶏もも肉・鶏卵・豆腐	にんじん・きゅうり・ニラ・果物	さつまいも・片栗粉・マヨネーズ	しょうゆ・みりん・塩・酒	ごはん
8 水	ミートソーススパゲティ・マヨサラダ・牛乳・果物	豚ひき肉・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・にんじん・トマト缶・キャベツ・コーン・きゅうり・果物	砂糖・マヨネーズ	コンソメ・塩・ケチャップ	スパゲッティ
9 木	麻婆豆腐・華風和え・中華スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんじん・しいたけ・長ねぎ・ニラ・きゅうり・もやし・小松菜・コーン・えのき・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酒・中華だし・塩	ごはん
10 金	サバの塩焼き・白和え・みそ汁・動物ゼリー	サバ・豆腐・油揚げ・みそ	ほうれん草・にんじん・大根・えのき	すりごま・砂糖・油	しょうゆ・塩・酒	なめしごはん
13 月	肉豆腐・もやしの中華和え・中華スープ・果物	豆腐・豚もも肉・わかめ	にんじん・白菜・玉ねぎ・もやし・きゅうり・コーン・長ねぎ・チンゲン菜・果物・えのき	砂糖・油・ごま油・ごま・しらたき	中華だし・しょうゆ・みりん・酢・塩	ごはん
14 火	豚肉と根菜の甘辛煮・サラダ・みそ汁・果物	豚肉・みそ	ごぼう・にんじん・たけのこ・ピーマン・キャベツ・コーン・きゅうり・玉ねぎ・えのき・果物・しょうが	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	酒・しょうゆ・塩・酢	ごはん
15 水	【午前保育のため、きゅうしょくはありません】					
16 木	ハンバーグ・ツナ和え・マカロニスープ・果物	ツナ缶・鶏肉・豚肉	玉ねぎ・きゅうり・もやし・にんじん・小松菜・コーン	砂糖・ごま油・マカロニ・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・酢・コンソメ・ケチャップ	ごはん
17 金	魚の竜田揚げ・小松菜の和え物・みそ汁・杏仁豆腐	かつお節・豆腐・わかめ・みそ・さんま	小松菜・もやし・コーン・玉ねぎ・杏仁豆腐・パイン缶・みかん缶	小麦粉・油	しょうゆ・塩	わかめごはん
20 月	ピピンバ・卵焼き・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐・鶏卵	ぜんまい・しいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン・果物	ごま油・ごま・砂糖・油	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
21 火	肉じゃがコロッケ・おひたし・みそ汁・果物	みそ・油揚げ・豚ひき肉	もやし・コーン・ほうれん草・長ねぎ・えのき・果物・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	砂糖・じゃがいも・油・小麦粉・パン粉	しょうゆ・みりん・塩	ごはん
22 水	【5月の誕生日会】 照り焼きチキン フライドポテト マカロニサラダ コーンスープ ゼリー	鶏肉	にんじん・きゅうり・コーン・クリームコーン・玉ねぎ・みかん缶	油・砂糖・じゃがいも・小麦粉・マカロニ・マヨネーズ・片栗粉	塩・しょうゆ・コンソメ	わかめごはん
23 木	【弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
24 金	魚のみそ煮・キャベツの塩昆布和え・清まし汁・果物	昆布・豆腐・サバ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・えのき・小松菜・果物・しょうが	油・砂糖	塩・しょうゆ・酒	ごはん
27 月	中華丼・ブロッコリーサラダ・スープ・果物	豚肉・かまぼこ・ロースハム・ツナ・わかめ	白菜・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・チンゲン菜・しょうが・ブロッコリー・果物・コーン・キャベツ	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	中華だし・塩・しょうゆ	ごはん
28 火	【食育の日】 鶏肉のかんきつ風焼・エンドウと春キャベツのサラダ・みそ汁・果物	鶏肉・わかめ・みそ	スナップエンドウ・キャベツ・コーン・にんじん・玉ねぎ・果物・マーマレード	オレンジジュース・油・マヨネーズ・じゃがいも	酒・酢・塩	ごはん
29 水	カレーライス・フレンチサラダ・牛乳・果物	豚肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・コーン・果物	じゃがいも・油	カレーパウダー・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・塩・酢	ごはん
30 木	ササミカツ・切干大根とツナの和え物・なめこ汁・果物	ツナ缶・みそ・油揚げ・鶏肉	切干大根・きゅうり・もやし・なめこ・たまねぎ・果物	砂糖・こんにやく・ごま油・パン粉・小麦粉・米粉	酢・塩・しょうゆ	ごはん
31 金	魚の塩麹焼き・さつまいもの甘煮・みそ汁・クリームコンフェ	赤魚・わかめ・みそ・鶏卵・牛乳	にんじん・れんこん・キャベツ・長ねぎ・果物	さつまいも・砂糖・小麦粉・マーガリン	しょうゆ・塩麹	ごはん
	5/15(水) 【午前保育 希望者のみ】 五目うどん・ブロッコリーのマヨ和え・果物	鶏もも肉・油揚げ・ロースハム	小松菜・にんじん・えのき・長ねぎ・しいたけ・ブロッコリー・コーン・果物	マヨネーズ	みりん・塩・しょうゆ・塩	うどん

令和6年度

# 給食だより



## 『早寝・早起き・朝ごはん』

入園・進級から1ヶ月がたち、子どもたちも園での生活に慣れてきた頃

子どもたちが健やかに成長していくためには、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。早寝、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べることは、成長に必要なエネルギーや栄養を補給するだけでなく、生涯にわたり元気に生活を送るために大切です。

### 早寝

毎日決まった時間に寝ましょう

子どもの就寝時間を決めて、その時間に合わせて生活するようにしましょう。また、早く寝ることができるよう昼間しっかり体を動かすことが大切です。夜型生活の影響で就寝時間が遅くなると、生活リズムが崩れる原因になります。

### 早起き

朝食の30分前にはおきましよう

起きてすぐはお腹が空きません。太陽の光を浴び、身支度をして、体を動かすことで、お腹が空いて朝ご飯をおいしく食べることができます。



### 朝ごはん

ゆっくり、しっかりたべましよう

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上昇させ、やる気とパワーがみなぎり、体を動かす準備ができます。また、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補われ、集中力が増します。

## 食育の日

「スナップえんどうと春キャベツのサラダ」

今月の食育の日は、スナップえんどうと春キャベツのサラダです。スナップえんどうは比較的新しい野菜で、さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘みを一緒に味わうことができます。

筋を取りゆでてそのまま食べてもおいしいですが、マヨネーズとの相性も良いです。また、油でサッと炒めてもおいしいですよ！



\*献立内容を変更する場合があります。\*調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵のっていない製品を使用しています。