

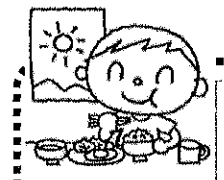
5月 こんたて

あかのなかま	みどりのなかま	ぎいのなかま	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	木	ひじき入りつくね焼き・和風サラダ・みそ汁・果物	鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・かつお節・みそ	にんじん・玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・もやし・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま油・さといも・こんにゃく	酒・塩・しょうゆ・みりん・酢	鮭わかめごはん
2	金	ふわふわオムレツ・ツナサラダ・コンソメスープ・果物	豚ひき肉・鶏卵・ツナ缶・牛乳	ピーマン・にんじん・玉ねぎ・クリームコーン・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	塩・トマトケチャップ・しょうゆ・酢・コンソメ	わかめごはん
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	グラタン・フレンチサラダ・コンソメスープ・果物	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん・大根・果物	油・マカロニ・じゃがいも	塩・ホワイトルウ・酢・コンソメ	ロールパン
9	木	炒り豆腐・春雨の和え物・中華スープ・果物	絞り豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・油揚げ・わかめ・みそ・ロースハム	しいたけ・玉ねぎ・にんじん・小松菜・きゅうり・もやし・果物・コーン・チンゲン菜	こんにゃく・油・砂糖・醤油・ごま油	塩・酢・しょうゆ・中華だし	ごはん
10	金	サバの塩焼き・白和え・みそ汁・果物	サバ・豆腐・わかめ・巻麩・みそ	ほうれん草・にんじん・大根・果物	すりごま・砂糖	しょうゆ・塩	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・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】 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
16	木	ハンバーグ・ツナ和え・マカロニスープ・ディズニーチーズ	豚ひき肉・鶏卵・ツナ缶・牛乳・チーズ	玉ねぎ・きゅうり・もやし・にんじん・小松菜・コーン	油・パン粉・砂糖・ごま油・マカロニ	塩・ケチャップ・しょうゆ・酢・コンソメ	ごはん
17	金	新潟風たれカツ・アスパラのごま和え・みそ汁・ゼリー	豚肉・豆腐・わかめ・みそ	アスパラ・キャベツ・にんじん・長ねぎ・大根・フルーツ果汁	小麦粉・ごま・パン粉・油・砂糖	塩・しょうゆ・みりん	ごはん
20	月	ビビンバ・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・コーン・果物・チンゲン菜	ごま油・ごま・砂糖・油	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
21	火	ちくわの磯辺揚げ・キャベツの塩昆布和え・清まし汁・果物	ちくわ・豆腐・昆布・青のり	キャベツ・きゅうり・にんじん・えのき・小松菜・果物	小麦粉・油	塩・しょうゆ	ごはん
22	水	カレーうどん・三色おひたし・果物	豚もも肉・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ほうれん草・もやし・にんじん・果物	油	カレールウ・しょうゆ	うどん
23	木	チキンカツ・切干大根とツナの和え物・なめこ汁・果物	鶏肉・ツナ缶・みそ・油揚げ	切干大根・きゅうり・もやし・なめこ・玉ねぎ・果物	小麦粉・油・砂糖・ごま油・こんにゃく・パン粉	ソース・酢	ごはん
24	金	【本社弁当】 白身フライ 鶏の照り焼き シュートリングポテト おひたし 果物	鶏もも肉・タラ	ほうれん草・にんじん・果物・じゃがいも	小麦粉・パン粉	しょうゆ・酒・みりん・塩・油	わかめごはん
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・しょうゆ	ごはん
29	水	【誕生会】 から揚げ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・コーン・玉ねぎ・フルーツ果汁・しょうが	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・パン粉・米粉	塩・酢・コンソメ・ケチャップ・しょうゆ	わかめごはん
30	木	【お弁当DAYのため給食はありません】					
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

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ヵ月がたち、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

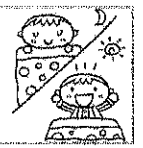
毎日決まった時間に寝ましょう

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に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。
* メニューを見てスプーンを持たせて頂いてもかまいません。