



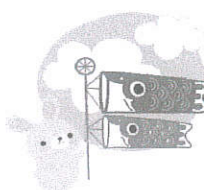
※ ○印はスプーンを、□印はフォークを持参下さい。

			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食
1	木	中華丼・春雨サラダ・中華スープ・果物	豚肉・かまぼこ・わかめ・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干しいたけ・しょうが・きゅうり・長ねぎ・もやし・果物	油・片栗粉・ごま油・春雨・砂糖	中華だし・塩・しょうゆ・酢	ごはん
2	金	肉じゃがコロッケ・ひじきサラダ・うち豆のみそ汁・果物	豚ひき肉・ひじき・ツナ缶・油揚げ・うち豆・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・コーン・しめじ・果物	油・砂糖・マヨドレ・じゃがいも・小麦粉・パン粉	しょうゆ・だし汁・みりん・塩	なめしごはん
7	水	サバのみそ煮・もやしの和え物・すまし汁・動物ゼリー	サバ・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・もやし・コーン・ほうれん草・絹さや・フルーツ果汁	砂糖	みりん・しょうゆ・だし汁・塩・だし汁	ごはん
8	木	豚肉の甘辛煮・大根サラダ・みそ汁・果物	豚肉・ツナ缶・巻毡・みそ	玉ねぎ・キャベツ・こら・しょうが・大根・小松菜・人参・えのき・チンゲン菜・果物	しらたき・砂糖・油・いりごま・ごま油	しょうゆ・みりん・塩・酢・だし汁	ごはん
9	金	カレーライス・切干大根のツナの和え物・牛乳・果物	豚肉・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・ごま油・じゃがいも	カレールー・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢	ごはん
12	月	メンチカツ・和風サラダ・なめこ汁・果物	鶏肉・豚肉・鶏卵・かつお節・油揚げ・豆腐・みそ	玉ねぎ・ほうれん草・もやし・コーン・なめこ・果物	油・砂糖・パン粉・小麦粉	しょうゆ・酢・だし汁・塩・ソース・ボークフィヨン	枝豆ごはん
13	火	【食育の日】 鶏肉のかんきつ風味焼き・スナップえんどうと春キャベツのサラダ・コンソメスープ・果物	鶏肉・ツナ缶・ウインナー	マーマレード・スナップえんどう・キャベツ・人参・大根・小松菜・果物	オレンジジュース・油・マヨドレ	しょうゆ・酒・酢・塩・コンソメ	ごはん
14	水	【5月誕生会】 肉団子・フライドポテト・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	パセリ粉・玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・クリーム・コーン・フルーツ果汁・みかん缶	油・砂糖・片栗粉・パン粉・じゃがいも・小麦粉	塩・酢・コンソメ・しょうゆ・ケチャップ	わかめごはん
15	木	ハンバーグ・マカロニサラダ・かぶのスープ・果物	鶏肉・豚肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・かぶ・小松菜・果物	マカロニ・砂糖・マヨドレ・パン粉・油	塩・ケチャップ・コンソメ・ウスターソース	クロワッサン
16	金	【本社弁当】水筒持参 オムレツ・白身フライ・やきそば・和え物・動物ゼリー	鶏卵・タラ	キャベツ・人参・ほうれん草・フルーツ果汁	油・パン粉・小麦粉・油・やきそば麺・砂糖	塩・ソース	なめしごはん
19	月	ローストチキン・中華サラダ・春雨中華スープ・果物	鶏もも肉・ロースハム・豆腐	玉ねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・小松菜・果物	ごま油・砂糖・いりごま・春雨	みりん・しょうゆ・酢・塩・中華だし	ごはん
20	火	ボークチャップ・野菜のごまがらめ・コンソメスープ・果物	豚肉・ウインナー	玉ねぎ・キャベツ・人参・マッシュルーム缶・きゅうり・コーン・小松菜・えのき・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま	ソース・ケチャップ・塩・しょうゆ・コンソメ	ごはん
21	水	【午前保育】 五目うどん・カラフルサラダ・果物	鶏もも肉・油揚げ	小松菜・人参・えのき・長ねぎ・キャベツ・干しいたけ・ブロッコリー・果物	じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	みりん・塩・しょうゆ・だし汁	うどん
22	木	親子丼・切干大根のごまサラダ・みそ汁・果物	鶏もも肉・鶏卵・わかめ・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・切干大根・きゅうり・もやし・コーン・しめじ・果物	砂糖・油・すりごま・マヨドレ	だし汁・しょうゆ・酒・塩	ごはん
23	金	サバの照り焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・ワンタン汁・果物	サバ・ツナ缶・豚ひき肉	人参・コーン・ほうれん草・もやし・チンゲン菜・長ねぎ・果物	マヨドレ・ワンタンの皮・ごま油	みりん・酒・しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
26	月	白身フライ・三色おひたし・厚揚げのみそ汁・果物	タラ・厚揚げ・みそ	ほうれん草・もやし・コーン・長ねぎ・絹さや・果物	油・パン粉・小麦粉	しょうゆ・だし汁・タルタルソース・塩	ごはん
27	火	ビビンバ・卵焼き・チンゲン菜のスープ・果物	豚ひき肉・豆腐・鶏卵	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン・果物	ごま油・砂糖・いりごま	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
28	水	ミートソーススパゲティ・ふかし野菜・牛乳・果物	豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ粉・コーン・果物	砂糖・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	塩・コンソメ・ケチャップ	スパゲッティ
29	木	赤魚の香り揚げ・白和え・みそ汁・果物	赤魚・青のり・豆腐・油揚げ・みそ	しょうが汁・ほうれん草・人参・もやし・長ねぎ・果物	片栗粉・油・すりごま・砂糖	しょうゆ・酒・塩・だし汁	ごはん
30	金	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】	水筒持参				

- * 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、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。

令和7年度

給食だより



【早寝・早起き・朝ご飯】とても大切

入園・進級から1か月がたち、子どもたちも生活に慣れてきた頃ではないでしょうか？
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・睡眠がとても大切になります。
早寝・早起きをして朝ご飯をしっかり食べることによって成長に必要なエネルギーや栄養を補給することだけではなく、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。
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分前に起きましょう】

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、体を動かすことでお腹が空いて朝ご飯を美味しく食べることができます。

■朝ご飯 【ゆっくり、しっかり食べましょう】

朝ご飯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・パワーがみなぎり体を動かすことができます。
また、脳のエネルギー源に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味を一緒に味わうことができます

筋を取り茹でてそのまま食べてても美味しいですが、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！

