

# 5がつ こんぼう

		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	さいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食	
1	金	赤魚の塩麹焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・みそ汁・動物ゼリー	赤魚・塩麹・ツナ缶・巻麩・みそ	ほうれん草・もやし・コーン・大根・長ねぎ・フルーツ果汁	マヨドレ・砂糖	しょうゆ・だし汁	ごはん
7	木	サバのみそ煮・三色おひたし・すまし汁	サバ・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・ほうれん草・コーン・もやし・絹さや	砂糖	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
8	金	中華丼・ツナサラダ・中華スープ・果物	豚肉・かまぼこ・ツナ缶	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干しいだけ・しょうが・きゅうり・キャベツ・ブロッコリー・小松菜・絹さや・果物	油・片栗粉・ごま油・砂糖	中華だし・塩・しょうゆ・酢	ごはん
11	月	鶏肉のレモンあえ・マカロニサラダ・みそ汁	鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ	レモン果汁・人参・きゅうり・コーン・しめじ	油・砂糖・マヨドレ・マカロニ・片栗粉	酒・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
12	火	カレーライス・切干大根とちくわの和え物・牛乳	豚肉・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールー・ケチャップ・ソース・酢・しょうゆ	ごはん
13	水	五目うどん・コロコロサラダ・果物	鶏もも肉・油揚げ	小松菜・人参・えのき・長ねぎ・キャベツ・干しいだけ・コーン・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
14	木	麻婆豆腐・中華サラダ・春雨中華スープ	豆腐・豚ひき肉・わかめ・みそ	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいだけ・もやし・きゅうり・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ	砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま・春雨	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
15	金	【食育の日】 赤魚の香草焼き・スナップえんどうと春キャベツのサラダ・さつまいものみそ汁・果物	赤魚・ツナ缶・油揚げ・みそ	パセリ粉・スナップえんどう・キャベツ・人参・長ねぎ・果物	パン粉・油・マヨドレ・さつまいも	塩・カレー粉・酢・だし汁	ごはん
18	月	ちくわの磯辺揚げ・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	ちくわ・鰻のり・かつお節・豆腐・わかめ・みそ	ブロッコリー・人参・きゅうり・キャベツ	小麦粉・油	しょうゆ・だし汁	なめしごはん
19	火	ハンバーグ・アスパラとツナのサラダ・みそ汁	豚ひき肉・ツナ缶・みそ	玉ねぎ・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・コーン・大根・小松菜・えのき	じゃがいも・油・パン粉・砂糖	塩・ケチャップ・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
20	水	【午前保育】 ちゃんぽん麺・ふかし野菜・果物	豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・小松菜・干しいだけ・ブロッコリー・果物	油・ごま油・片栗粉・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺
21	木	ビビンバ・チンゲン菜のスープ・卵焼き・果物	豚ひき肉・豆腐・鶏卵	ぜんまい水漬・干しいだけ・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
22	金	豚肉の甘辛煮・ひじきの炒り煮・みそ汁	豚肉・ひじき・さつま揚げ・巻麩・わかめ・みそ	玉ねぎ・ごぼう・キャベツ・ニラ・しょうが・人参・干しいだけ・絹さや・えのき	砂糖・油・いりごま・しらたき	しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
25	月	親子丼・もやしとツナのサラダ・みそ汁	鶏もも肉・鶏卵・ツナ缶・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・コーン・絹さや・キャベツ	砂糖・油・マヨドレ・すりごま	だし汁・しょうゆ・酒・塩・油	ごはん
26	火	肉豆腐・キャベツの塩昆布和え・なめこ汁	豆腐・豚肉・塩昆布・わかめ・みそ	人参・白菜・玉ねぎ・えのき・小松菜・キャベツ・きゅうり・コーン・なめこ・長ねぎ	しらたき・油・砂糖	だし汁・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
27	水	【5月誕生会】 唐揚げ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・人参・コーン・クリームコーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
28	木	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
29	金	【本社弁当】 鶏の照り焼き・春巻き・スパゲッティ・おひたし・動物ゼリー	鶏もも肉・豚肉	たけのこ・もやし・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・人参・フルーツ果汁	砂糖・スパゲッティ・春雨・小麦粉・油	しょうゆ・みりん・酒	ごはん

\* 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。  
(既製品のマヨネーズは鶏卵が入っている製品を使用している場合があります。)  
※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。

令和8年度

# 給食だより

## 早寝・早起き・朝ご飯はとても大切です

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ころではないでしょうか。健やかな成長には適度な運動、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・朝ご飯の習慣を身につけて1日を元気にスタートしましょう!



### ★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・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、茹でてそのままおいしく食べられますが、マヨネーズと組み合わせたり、油でサッと炒めるのもオススメです!

