

※ ○印はスプーンを、□印はフォークを持参ください。

# 5がっこんぽだて

		からだをつくる	からだの調子をととのえる	きいろのなかま	その他調味料	主食
1	金	赤魚の塩麴焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・みそ汁・動物ゼリー	赤魚・塩麴・ツナ缶・巻麴・みそ	エネルギーのもとになる	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	エネルギーのもとになる	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	エネルギーのもとになる	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	エネルギーのもとになる	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	エネルギーのもとになる	カレールー・ケチャップ・ソース・酢・しょうゆ	ごはん
13	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	エネルギーのもとになる	塩・酢・コンソメ・しょうゆ・ケチャップ	わかめごはん
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	エネルギーのもとになる	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・スナッフ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	エネルギーのもとになる	塩・カレー粉・酢・だし汁	ごはん
18	月	白身フライ・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	タラ・かつお節・豆腐・わかめ・みそ	エネルギーのもとになる	しょうゆ・だし汁・タルタルソース	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	鶏肉・豚肉・ツナ缶・みそ	エネルギーのもとになる	塩・ケチャップ・しょうゆ・酢・だし汁・ウスターソース	ごはん
20	水	【午前保育のため、きゅうしょくはありません】				
21	木	ミートソーススパゲッティ・ふかし野菜・牛乳	豚ひき肉・牛乳	エネルギーのもとになる	塩・コンソメ・ケチャップ	スパゲッティ
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・巻麴・わかめ・みそ	エネルギーのもとになる	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	エネルギーのもとになる	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	エネルギーのもとになる	だし汁・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
27	水	ちゃんぽん麺・ココロサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	エネルギーのもとになる	中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺
28	木	サバの照り焼き・小松菜のごま和え・みそ汁	サバ・油揚げ・みそ	エネルギーのもとになる	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん
29	金	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】	水筒持参			
5/20	水	午前保育 希望者のみ ピピンバ・チンゲン菜のスープ・卵焼き・果物	豚ひき肉・豆腐・鶏卵	エネルギーのもとになる	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん

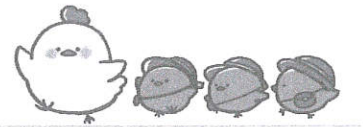
\* 献立内容を変更する場合があります。  
\* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵のっていない製品を使用しています。  
(既製品のマヨネーズは鶏卵が入っている製品を使用している場合があります。)

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 【スナッフ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フえんどうと春キャベツのサラダです。スナッフ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!

