

5がっこんぽて

			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 金	星のコロッケ・ほうれん草のツナマヨ和え・みそ汁・動物ゼリー	鶏肉・豚肉・ツナ缶・巻麩・みそ	玉ねぎ・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・じゃがいも・油・パン粉・小麦粉	しょうゆ・だし汁・塩・ソース	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
スプーン	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・干しいたけ・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	しょうが・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・小麦粉・米粉	酒・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
スプーン	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
フォーク	13 水	ちゃんぽん麺・ココロサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・小松菜・干しいたけ・コーン・果物	じゃがいも・さつまいも・マヨドレ・油・ごま油・片栗粉	中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺
スプーン	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・干しいたけ・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	パセリ粉・スナッフえんどう・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	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	ブロッコリー・人参・きゅうり・大根	小麦粉・油・パン粉	しょうゆ・だし汁・タルタルソース	ごはん
	19 火	星のハンバーグ・アスパラとツナのサラダ・コンソメスープ	鶏肉・豚肉・ツナ缶・ウィンナー	玉ねぎ・アスパラ・キャベツ・きゅうり・コーン・小松菜・えのき	砂糖・じゃがいも・油	ケチャップ・しょうゆ・酢・コンソメ・塩	ごはん
☆	20 水	【午前保育のため給食はありません】					
スプーン	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
	22 金	豚肉の甘辛煮・小松菜のごま和え・みそ汁	豚肉・巻麩・わかめ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・ニラ・しょうが・小松菜・キャベツ・コーン・えのき	しらたき・砂糖・油・いりごま・すりごま	しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
スプーン	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	ごはん
フォーク	26 火	ミートソーススパゲッティ・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・ブロッコリー・果物	砂糖・片栗粉・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
	27 水	【5月誕生会】 肉団子・唐揚げ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・たまねぎ・しょうが・フルーツ果汁・みかん缶	油・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉	コーンクリーム・塩・しょうゆ・ケチャップ・酢	わかめごはん
お弁当 水筒	28 木	【お弁当DAYのため給食はありません】					
	29 金	サバの照り焼き・ひじきの炒り煮・なめこ汁	サバ・ひじき・さつまいも・わかめ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・絹さや・なめこ・長ねぎ	しらたき・油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん
☆	5/20 (水) 【午前保育】 【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！

