



5月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和4年 5月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
2	月	牛乳 昆布 かし	パン 魚のごま焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ	白身魚 シーチキン	ミニ牛乳パン スパゲティ じゃが芋	きゅうり キャベツ 人参 もやし パセリ コーン(クリーム)	りんご かし	豆類	
6	金	牛乳 かし	わかめごはん 豆腐入松風焼 里芋の煮物 春雨のあえもの すまし汁	豆腐 鶏ひき肉 ロースハム	米 春雨 里芋 ふ	ねぎ 玉葱 人参 きゅうり 三つ葉 白ごま	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
7	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 野菜おかかあえ 果物 7日さつま芋の甘煮 21日いそペポテ	豚こま切	うどん 7日さつま芋 21日じゃが芋	人参 玉葱 小葱 キャベツ にはら ほうれん草 水煮筍		魚介類	
9	月	牛乳 かし かえりちりめん	パン りんご入コールスロー ピンズスープ 9日豚肉マーメレード焼 23日鶏肉クラッカー焼	水煮大豆 ベーコン 9日豚ひれ肉 23日鶏もも肉	テーブルロール じゃが芋	キャベツ りんご コーン(粒) きゅうり セロリ 玉葱 人参	甘夏かん かし	種実類 野菜類	
10	火	100%ジュース かし	ゆかりごはん 肉じゃが 納豆あえ 魚団子のみそ汁	牛こま切 厚揚げ 納豆 ロースハム 白身魚すり身	米 じゃが芋 こんにやく	人参 玉葱 しめじ 大根 ほうれん草 キャベツ 白菜 小葱	白玉団子	野菜類	
11	水	牛乳 バナナ	パン 魚のからあげ かぼちゃスープ 11日わかめとコーンのサラダ スナッブえんどう塩茹で25日アスパラサラダ	白身魚	ミニクワッツサン	かぼちゃ 人参 しいたけ 玉葱 もやし コーン(粒) 11日スナッブえんどう レタス 25日アスパラガス キャベツ	11日ごまクッキー 25日新じゃがふかし ミニゼリー	豆類 11日いも類	
12	木	牛乳 りんご	カレーライス ドレッシングサラダ ししゃも 12日ひじきと大豆の煮物 26日ポークビーンズ	牛こま切 ししゃも かにかま 水煮大豆 12日油揚げ 26日豚こま切	米 じゃが芋 12日こんにやく	人参 玉葱 キャベツ トマト きゅうり 甘夏かん 12日ひじき	12日ゼリー かし 26日 オレンジケーキ	野菜類 種実類	
13	金	牛乳 かし	パン ゆで豚肉のぼん酢あえ マカロニサラダ 白菜スープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン マカロニ じゃが芋	玉葱 ビーマン 人参 しょうが キャベツ きゅうり 白菜 パセリ	ヨーグルト バナナ かし	豆類 野菜類	
14	土	牛乳 かし	肉うどん うずら煮豆 果物 14日アスパラガスソテー 28日じゃが芋ソテー	牛こま切 うずら豆 ベーコン	うどん 28日じゃが芋	14日アスパラガス キャベツ 玉葱 人参 キャベツ コーン(粒)		14日いも類 28日野菜類	
17	火	牛乳 かし	食育の日(お楽しみ献立)						
18	水	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
19	木	牛乳 かし	わかめごはん ツナ入卵焼き 切干大根のあえもの 豚汁	シーチキン 卵 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	切干大根 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 小葱 玉葱	りんご かし かえりちりめん	豆類	
20	金	牛乳 かし	パン 魚の香草焼 春キャベツサラダ 麻婆豆腐	鮭 豆腐 豚挽肉	ミニクワッツサン	キャベツ 人参 ねぎ きゅうり 玉葱 にはら パセリ	オレンジジュース バナナ かし	いも類 野菜類	
24	火	100%ジュース かし	ゆかりごはん 大豆五目煮 納豆あえ ミートボール甘煮 魚団子のみそ汁	水煮大豆 厚揚げ 納豆 ロースハム	米 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ 玉葱 ごぼう 小葱	りんご スルメ かし	野菜類	
30	月	牛乳 チーズ かし	しろごはん 煮魚 高野豆腐の含め煮 もみのりあえ けんちん汁	白身魚/青魚 高野豆腐 豆腐	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 玉葱 ごぼう 小葱	びわ 昆布 かし	野菜類 種実類	
31	火	牛乳 りんご	パン 新じゃが芋とベーコンのコンマヨネズ焼 ピーナツあえ ズッキーニスープ	ベーコン	テーブルロール じゃが芋	赤パプリカ 人参 ビーマン キャベツ ズッキーニ ほうれん草	ゼリー かし	豆類 魚介類	

○(日)花まつりです



給食だより



生活のリズムを整えましょう

入園・進級から1か月がたちました。そろそろ園生活にも慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。規則正しい生活、手洗いうがい感染予防が大切です。引き続きコロナ対策もしていきましょう。

毎日、元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり身体を休めましょう。

朝ごはんは1日のエネルギーの源です

朝ごはんは1日のスタートです。

朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。

朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

朝ごはんを食べないと集中力の低下、イライラに繋がります。



朝食におすすめの食材

エネルギーの源になる炭水化物の食材・・・パンやご飯や芋類

体温を上昇させてくれるたんぱく質の食材・・・肉・魚・卵など



たんぱく質と大豆製品を一緒にとると、たくさん身体が動くようになります。また、不足がちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜や果物もおすすです。

元気に過ごせるように朝ごはんをしっかり食べましょう。

旬の食材 グリンピース

グリンピースの美味しい季節になりました。グリンピースはえんどう豆を未熟なうちに収穫したもので実えんどうとも呼ばれています。グリンピースは、枝豆と同じように淡色野菜に分類されています。でんぷんが豊富に含まれるほか、たんぱく質やビタミン類、葉酸、カリウムや食物繊維なども多く含まれています。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし風邪予防や便秘予防に役立ちます。グリンピースは短い加熱時間でやわらかくなり、加熱すると美しい緑色になることから、豆ごはんなどの料理の彩りとして使われます。

給食献立にも入れています。

是非、ご家庭でも旬の食材グリンピースを食べてみてくださいね。

