



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5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			
1	月	牛乳 かし かえりちりめん	ゆかりごはん 肉じゃが ごまあえ わかめのみそ汁	牛こま切 厚揚げ	米 里芋 こんにやく じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 わかめ 大根 白菜 小葱	甘夏かん かし	魚介類	
2	火	ヨーグルト かし	パン スナッペンとう塩ゆで スパゲティサラダ キャベツのスープ 2日魚のからあげ 16日魚のアーモンド焼き	白身魚/青魚	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	きゅうり キャベツ 人参 スナッペンとう 玉葱 もやし パセリ	2日オレンジジュース バナナ かし 16日りんご かし	野菜類	
6	土	牛乳 かし	6日スパゲティナポリタン 20日ちゃんぽんうどん いそべポテト 野菜のおかかあえ 果物	豚こま切 6日えび	6日スパゲティ 20日うどん じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 青のり りんご 6日ピーマン 20日にら 小葱 ほうれん草		豆類	
8	月	牛乳 かし	わかめごはん 里芋の煮物 春雨のあえもの ふのすまし汁 8日豆腐入り松風焼 22日鶏肉マーマレード焼き	ロースハム 豆腐 8日鶏ひき肉 22日鶏もも肉	米 里芋 春雨 麩	人参 きゅうり 三つ葉 小葱 8日ごま	りんご かし	野菜類	
9	火	100%ジュース かし	パン 魚の香草焼き りんご入りコールドスロー かぼちゃスープ	鮭 ベーコン	ミニクワッサン	キャベツ りんご 人参 玉葱 きゅうり かぼちゃ 干ししたけ コーン(粒)	甘夏かん かし かえりちりめん	いも類 豆類	
10	水	牛乳 バナナ	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 納豆 ミートボール 白身魚すり身	米 里芋 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	新じゃがふかし ミニゼリー	種実類	
11	木	牛乳 りんご	パン ピーナツあえ 11日鶏肉のクラッカー焼き ビーンズスープ 25日魚のごま焼き 麻婆豆腐	11日鶏もも肉 ベーコン 水煮大豆 25日白身魚 豚挽肉 豆腐	ミニ牛乳パン 11日じゃが芋	ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 11日セロリ 25日小葱 にら しょうが	11日白玉団子 25日 オレンジケーキ	11日野菜類 25日いも類	
12	金	牛乳 かし	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 水煮大豆 12日油揚げ 26日豚こま切	米 じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ トマト きゅうり 甘夏かん 12日ひじき	ヨーグルト バナナ かし	野菜類 種実類	
13	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 27日じゃが芋	13日アスパラガス キャベツ 玉葱 人参 キャベツ コーン(粒)		13日いも類 27日野菜類	
17	水	牛乳 バナナ	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	ゼリー かし	豆類	
18	木	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	まるまるダース マカロニ じゃが芋	玉葱 ピーマン 人参 しょうが キャベツ きゅうり 白菜 パセリ	りんご 昆布 かし	野菜類	
19	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみ献立)						
24	水	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
29	月	牛乳 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	りんご 昆布 かし	野菜類 種実類	
30	火	牛乳 かし	パン チキン入サラダ ズッキーニスープ 新じゃが芋とベーコンのコンマヨネーズ焼	ベーコン ほぐしササミ	まるまるダース じゃが芋	赤パプリカ 人参 ピーマン きゅうり キャベツ ズッキーニ	びわ スルメ かし	豆類	
31	水	牛乳 りんご	ゆかりごはん ちくわのいそべ揚げ トマト キャベツの塩昆布あえ 豚汁	ちくわ 卵 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	青のり トマト 人参 キャベツ きゅうり 大根 玉葱 小葱	ごまクッキー	野菜類	

8(月)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めです。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 春キャベツ

ビタミンCや食物繊維が豊富なほか、胃腸の粘膜を丈夫にし消化を助ける働きがあると言われるビタミンU(キャベジン)が含まれています。甘くみずみずしくやわらかいのでサラダやスープなどにおすすめです。給食献立にも入れていきます。

☆キャベツの塩昆布あえ☆

(材料)
キャベツ・・・40g
人参・・・5g
塩昆布 (適量)

野菜は切ってゆがいて水気を切っておく。塩昆布を入れあえて出来上がりです。とても簡単に作れますのでご家庭でも作ってみて下さいね。