

5月予定献立表



新保保育園

	献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)		献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)
1 金	ご飯 魚の香味煮 さっぱりあえ 若竹汁 [376kcal]	鯖 しょうが すりごま キャベツ 人参 かぶ みかん缶 たけのこ カットわかめ 豆腐 えのき	豆乳 菓子	お茶 子どもの日 デザート	22 金	大豆入りスバゲッティミートソース スキムヨーグルト和え 青菜のスープ [503kcal]	豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 にんにく ベーコン 青菜 きくらげ 長ねぎ コーン バナナ 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	豆乳 菓子	牛乳 ごまちゃんすこう
7 木	ツナカレー コーンサラダ オレンジ [478kcal]	ツナ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく かぼちゃ いんげん コーン キャベツ もやし	牛乳 菓子	飲むスキム ヨーグルト 菓子	25 月	ご飯 きりざい カレーきんぴら 塩ちゃんこスープ [416kcal]	ひきわり納豆 野沢菜漬け かつお節 しらたき じゃが芋 ちくわ 人参 いんげん 鶏肉 生揚げ キャベツ 長ねぎ 生しいたけ	お茶 菓子	スキムココア 菓子
8 金	ご飯 五色和え 鶏肉のみそがらめ すまし汁 [414kcal]	鶏もも肉 大豆 もやし キャベツ 青菜 人参 コーン 豆腐 カットわかめ 長ねぎ	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムココア 菓子	26 火	丸パン みかんサラダ 魚のパン粉焼き コンソメスープ [405kcal]	鮭 ノンエッグマヨネーズ パン粉 キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 じゃが芋 玉ねぎ ベーコン エリンギ	牛乳 菓子	スキム ヨーグルト和え
11 月	生揚げの中華丼 ゆかりあえ わかめスープ ヨーグルト [441kcal]	生揚げ 豚肉 玉ねぎ 青菜 人参 たけのこ しいたけ しょうが かぶ きゅうり ゆかり カットわかめ 長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 バナナ蒸しパン	27 水	炒りこ菜ご飯 肉じゃが 春雨サラダ オレンジ [453kcal]	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき いんげん マロニー ハム もやし コーン ノンエッグマヨネーズ	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 ジャムサンド
12 火	黒糖食パン 魚の洋風焼き チーズサラダ ミネストローネ [359kcal]	白身魚 玉ねぎ コーン ピーマン キャベツ ノンエッグマヨネーズ 人参 アスパラ チーズ ベーコン じゃが芋 大豆 トマト缶	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 菓子	28 木	豆乳みそラーメン 切干大根サラダ バナナ [430kcal]	豚ひき肉 キャベツ もやし 人参 長ねぎ コーン なら きくらげ にんにく しょうが 切干大根 青菜 ツナ	豆乳 菓子	スキムミルク 菓子
13 水	たけのこご飯 たまご焼き 磯香和え オレンジ 切干大根みそ汁 [378kcal]	たけのこ 人参 油揚げ グリンピース 卵 青菜 もやし かまぼこ 刻みのり 切干大根 玉ねぎ えのき うち豆	お茶 菓子	スキムミルク 菓子	29 金	ご飯 ひじきのマリネ 魚のごまケチャップソース かきたま汁 [417kcal]	鯖 しょうが 玉ねぎ すりごま ひじき ハム キャベツ 人参 きゅうり 卵 豆腐 青菜 えのき 長ねぎ	お茶 菓子	お茶 ふのきなこラスク
14 木	五目うどん シャキシャキサラダ バナナ [387kcal]	豚肉 かまぼこ 油揚げ 玉ねぎ 人参 青菜 生しいたけ じゃが芋 きゅうり ハム	豆乳 菓子	お茶 鮭チーズ おにぎり					
15 金	ご飯 魚の照り焼き 豆腐とわかめのみそ汁 ごま酢和え [411kcal]	鯖 しょうが カットわかめ キャベツ 人参 もやし ツナ すりごま 豆腐 油揚げ じゃが芋 玉ねぎ えのき	牛乳 菓子	お茶 すなっふ					
18 月	かみかみきんぴら丼 カリポリ漬け なめこ汁 ヨーグルト [443kcal]	豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう しらたき いんげん 人参 大根 きゅうり なめこ 油揚げ 長ねぎ 青菜	豆乳 菓子	お茶 そら豆					
19 火	ロールパン 海藻サラダ バーベキューチキン バナナ 豆乳スープ [416kcal]	鶏もも肉 にんにく 海藻サラダミックス キャベツ ツナ 人参 ウインナー じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ	お茶 菓子	牛乳 りんごマフィン					
20 水	ゆかりご飯 魚の磯辺揚げ もやしと青菜のナムル けんちん汁 [432kcal]	ゆかり粉 白身魚 青のり もやし 青菜 人参 豆腐 油揚げ さつまいも 大根 長ねぎ ごぼう しめじ	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムミルク 菓子					
21 木	ご飯 のり酢和え 和風ハンバーグ みそ汁 いちご [386kcal]	豚ひき肉 豆腐 ひじき 玉ねぎ しいたけ いんげん しょうが 青菜 もやし 人参 キャベツ ツナ かぶ 油揚げ 刻みのり	牛乳 菓子	お茶 シークワーサー タルト					

給食が始まって1か月が経過しました。



新緑が鮮やかな季節になってきました。入園・進級から1か月が経ち、子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ、ご飯もおやつもおいしく食べられる姿が見られるようになってきました。これから好きなもの、食べたいものが増えてくれたら嬉しいなと思っています。また、慣れない環境の変化に緊張を感じながら迎える5月は疲れが出てくる頃でもあります。大型連休をきっかけに登園を嫌がったり、食欲低下気味になることもあるかもしれません。毎日を元気に過ごすには早寝早起き、三食の食事をきちんと摂るなど生活リズムを整えることが大切です。出来る範囲で生活リズムを整え、五月病にも負けない元気な体を作っていきましょう！

5月5日は「子どもの日」です。

子どもの日は毎年5月5日に制定されている日本の国民の祝日です。この日は子どもの人格を重んじ幸福をはかるとともに、母に感謝する日とされています。端午の節句との違いとして、端午の節句は男の子の成長を願う行事ですが、子どもの日は性別にかかわらず全ての子どもを祝う日とされています。伝統的な食べ物として「ちまき」「柏餅」「ブリやカツオ」などがあげられます。家族みんなでご馳走を食べて、子どもたちをお祝いしましょう！

