



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6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 | 水 | 牛乳 かし | パン 中華風ローストポーク スパゲティサラダ スナップえんどう塩ゆで キャベツのスープ | 豚ヒレ肉 卵 シーチキン | コッペパン じゃが芋 スパゲティ | きゅうり キャベツ 人参 スナップえんどう 玉葱 もやし パセリ | オレンジ かし かえりちりめん | 野菜類 |
| 2 | 木 | 牛乳 かし | わかめごはん 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 | ヨーグルト バナナ かし | 魚介類 |
| 7 | 火 | 牛乳 かし | ゆかりごはん 里芋の煮物 春雨のあえもの ふのすまし汁 7日豆腐入り松風焼 21日鶏肉のてり焼き | ロースハム 豆腐 7日鶏ひき肉 21日鶏もも | 米 里芋 春雨 麩 | 人参 きゅうり 三つ葉 小葱 7日玉葱 | りんご かし | 野菜類 |
| 8 22 | 水 | ヨーグルト かし | パン マカロニサラダ 8日魚のコンクリーム焼 かぼちゃスープ 22日魚のごま焼き 麻婆豆腐 | 卵 8日鮭 ベーコン 22日白身魚 豚焼肉 豆腐 | まるまるダース マカロニ | 人参 玉葱 9日かぼちゃ キャベツ きゅうり 22日小葱 ニラ | 甘夏かん かし | 野菜類 8日豆腐 |
| 9 23 | 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 9日ひじきと大豆の煮物 23日ポークビーンズ | 牛こま切 ししゃも 水煮大豆 9日油揚げ 23日豚こま切 | 米 じゃが芋 9日こんにやく | 人参 玉葱 きゅうり キャベツ トマト 甘夏かん 9日ひじき | 9日そら豆の塩ゆで ミニゼリー 23日オレンジケーキ | 野菜類 種実類 |
| 10 24 | 金 | 牛乳 かし | パン アスパラサラダ ビーンズスープ 10日鶏肉トマト煮込み 24日鶏肉クラッカー焼き | 10日鶏むね肉 24日鶏もも肉 ベーコン 水煮大豆 | ミニ牛乳パン じゃが芋 | 人参 アスパラガス トマト キャベツ きゅうり 玉葱 セロリ コーン(粒) | オレンジジュース バナナ かし | 魚介類 |
| 11 25 | 土 | 牛乳 かし | 肉うどん じゃが芋ソテー うずら煮豆 果物 | 牛こま切 ベーコン うずら豆 | うどん じゃが芋 | 人参 玉葱 小葱 ピーマン えのきたけ | | 野菜類 |
| 13 27 | 月 | 100%ジュース かし | しろごはん 煮魚 もみのりあえ 高野豆腐の含め煮 豚汁 | 白身魚/青魚 高野豆腐 豚こま切 | 米 じゃが芋 こんにやく | 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 |
| 14 | 火 | 牛乳 かし | お弁当の日 | | | バック牛乳 ミニパン チーズ | | |
| 29 | 水 | 牛乳 りんご | わかめごはん 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 ハム ミートボール 納豆 白身魚すり身 | 米 里芋 こんにやく | ごぼう 人参 大根 ほうれん草 玉葱 里布 キャベツ しめじ 小葱 | 15日甘夏かん かし 29日ごまクッキー | 野菜類 |
| 16 30 | 木 | 牛乳 かし | パン 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ 白菜スープ | 鶏もも肉 ベーコン 卵 シーチキン | テーブルロール じゃが芋 | 人参 きゅうり 白菜 玉葱 もやし キャベツ パセリ | 16日ヨーグルト バナナ かし 30日びわ かし | 豆類 種実類 |
| 17 | 金 | 牛乳 かし | 食育の日(お楽しみ献立) | | | | | |
| 18 | 土 | 牛乳 かし | スパゲティナポリタン いそべポテト 野菜のおかかあえ 果物 | 豚こま切 えび | スパゲティ じゃが芋 | キャベツ 人参 玉葱 青のり ほうれん草 ピーマン | | 豆類 野菜類 |
| 20 | 月 | 牛乳 昆布 かし | パン 魚の香草焼き スパゲティサラダ スキムスープ | 鮭 卵 ベーコン シーチキン | ミニクワッサン じゃが芋 スパゲティ | 人参 きゅうり キャベツ 玉葱 パセリ | りんご かし | 野菜類 |
| 28 | 火 | 牛乳 かし | パン チキンサラダ ズッキーニスープ 新じゃが芋とベーコンのコーンマヨネーズ焼き | ほぐし身ささみ ベーコン | コッペパン 新じゃが芋 | 人参 きゅうり 玉葱 キャベツ ピーマン 赤パプリカ ズッキーニ | 甘夏かん かし かえりちりめん | 豆類 魚介類 |
| 31 | 金 | 牛乳 かし | ゆかりごはん ツナ入り卵焼き 切干大根あえもの けんちん汁 | シーチキン 卵 豆腐 | 米 じゃが芋 | 切干大根 人参 玉葱 きゅうり ほうれん草 大根 ごぼう 小葱 | ヨーグルト バナナ かし | 野菜類 |

8(水)花まつり



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。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。



食事前後のごあいさつ



『いただきます』の意味

「いただきます」はただ「食べます」という意味で言うのではなく様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

『ごちそうさま』の意味

「ごちそうさま」のちそうは漢字で馳走と書き「馳け走る」という意味を持っています。食べ物には食材を育てる人、収集、運搬する人、調理、盛り付けをする人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して心から「ごちそうさま」と言うのです。

旬の食材 グリンピース

年間通じて出回っていますが、4~5月に旬を迎えるグリンピースが最も香り豊かで美味しいと言われています。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。

