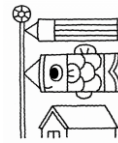


5月給食献立表

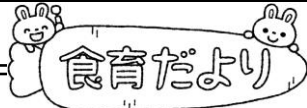


あいのそのこども園

2022年度

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える		
2(月)	ふりかけご飯 すき焼き風煮物 わかめとふの味噌汁	△精白米 ふりかけ ※乳、さば、ごま、小麦 ○豚肉 ○卵 ○焼き豆腐 △しらたき △三温糖 △油 □白菜 □人参 □白ネギ 濃口醤油 みりん ○豆味噌 △ふ、□わかめ だし粉	□オレンジ △ねじりん棒 ○チーズ ○牛乳	※小麦
3(火)	憲法記念日			
4(水)	みどりの日			
5(木)	こどもの日			
6(金)	ピビンパ丼 春雨スープ	○豚肉 △精白米 △三温糖 △ごま △ごま油 □ほうれん草 □人参 □もやし □りんご 酒 濃口醤油 みりん にんにく 生姜 米酢 △春雨 □人参 □玉ねぎ □チンゲン菜 中華だし 食塩 薄口醤油	ひじき蒸しパン △野菜スナック ○牛乳	□ひじき ○牛乳 △砂糖 △ホットケーキミックス ※小麦、ごま
7(土)	きつねうどん	○油揚げ △うどん □人参 □干し椎茸 □椎茸 □白ネギ 薄口醤油 みりん 生姜 だし粉		
9(月)	ごはん ハンバーグ キャベツのゆかり和え 大根の味噌汁	△精白米 ○豚ミンチ ○豆乳 △パン粉 △油 □玉ねぎ □ケチャップ □キャベツ □人参 ゆかり □大根 ○油揚げ ○豆みそ だし粉	フルーツヨーグルト △海藻スナック ほうじ茶	○ヨーグルト □バナナ □黄桃 ※小麦、えび、ごま
10(火)	ごはん さばの竜田揚げ 切干大根サラダ わかめスープ	△精白米 ○さば △片栗粉 △油 生姜 濃口醤油 酒 みりん □切干大根 □キャベツ □きゅうり △三温糖 △ごま油 米酢 濃口醤油 □わかめ □コーン □ネギ □しめじ 中華だし 食塩	□パイナップル △黒ごまかりんとう ○チーズ ○牛乳	※小麦、ごま
11(水)	中華ちゃんぽん ポイルスナップエンドウ	○豚肉 △中華麺 △片栗粉 □人参 □白菜 □もやし □筍 中華だし 薄口醤油 みりん □スナップエンドウ 食塩	カップケーキ △ポップコーン △プルーン ○牛乳	○牛乳 ○卵 △無塩バター △砂糖 △ホットケーキミックス △レーズン (以上見) (未満見)
12(木)	ごはん 魚のムニエル 新じゃがの甘煮 コーンスープ	△精白米 ○かれい △有塩バター △薄力粉 食塩 こしょう □じゃがいも □人参 △いんげん △砂糖 △油 濃口醤油 だし粉 ○豆乳 △コーン コンソメ 食塩	□キウイフルーツ △紫芋チップ △ラムネ ○牛乳	
13(金)	コーンご飯 肉団子スープ かぼちゃサラダ	△精白米 △コーン 食塩 ○鶏ミンチ △片栗粉 △春雨 □人参 □白菜 □ねぎ こしょう 食塩 中華だし 薄口醤油 ○シーチキン △油 △三温糖 □かぼちゃ □きゅうり 米酢 食塩	おからドーナツ △畑のスナック ○牛乳	○おから △油 △砂糖 △ホットケーキミックス ※小麦
14(土)	お弁当			
16(月)	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き ほうれん草のじゃこ和え かき玉スープ	△精白米 ○かしわ △マヨネーズ △コーンフ레이크 △油 濃口醤油 にんにく 生姜 ○じゃこ □もやし □ほうれん草 濃口醤油 みりん ○卵 ○ハム △片栗粉 □玉ねぎ □人参 □えのき □ねぎ 中華だし 食塩 薄口醤油 みりん	抹茶蒸しパン △野菜スナック ○牛乳	○牛乳 ○小豆 ○抹茶 △砂糖 △ホットケーキミックス ※小麦、ごま
17(火)	ごはん 焼き魚 筍の旨煮 なすの味噌汁	△精白米 ○鮭 食塩 □筍 □じゃがいも △人参 △こんにゃく ○かしわ △えだまめ □椎茸 △三温糖 濃口醤油 酒 だし粉 □なす □玉ねぎ □人参 ○油揚げ ○豆みそ だし粉	□オレンジ △全粒粉クラッカー △ビスケット △ラムネ ○牛乳	(以上見)※小麦 (未満見)※小麦、乳、ごま
18(水)	シーチキンドック 野菜スープ ○牛乳	△ロールパン ○シーチキン ○卵 □玉ねぎ △いちごジャム △マヨネーズ ○木綿豆腐 ○ベーコン △じゃがいも □人参 □玉ねぎ コンソメ	鮭おにぎり △ゼリー □プルーン ほうじ茶	○鮭フレーク △精白米 (以上見) (未満見)
19(木)	三色丼 豆腐ときのこの味噌汁	○豚ミンチ ○卵 △精白米 △三温糖 △油 □焼きのり □ほうれん草 濃口醤油 酒 食塩 ○木綿豆腐 ○豆みそ □えのき □しめじ だし粉	□バナナ △ひじきあられ ○チーズ ○牛乳	
20(金)	ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーの中華和え 豆腐としめじのすまし汁	△精白米 ○さば ○豆みそ △三温糖 生姜 濃口醤油 酒 □ブロッコリー △ごま油 △三温糖 米酢 濃口醤油 ○豆腐 ○色板 □しめじ □わかめ □ねぎ だし粉 薄口醤油 みりん	ラスク △ごぼうスナック ○牛乳	△食パン △有塩バター △砂糖 ※小麦、ごま

21(土)	ナポリタン	○ベーコン △スパゲティ △三温糖 △油 □玉ねぎ □人参 □ピーマン □トマト缶 食塩 こしょう カレー粉 濃口醤油 コンソメ		
23(月)	肉うどん	○牛肉 △うどん △油 □人参 □玉ねぎ □ねぎ △砂糖 薄口醤油 みりん だし粉	チョコバナナケーキ	○卵 △無塩バター △薄力粉 △砂糖 □バナ ココア ベーキングパウダー ※小麦
	小松菜のおひたし	□小松菜 □人参 ○じゃこ みりん 濃口醤油	△畑のスナック ○牛乳	
24(火)	ごはん	△精白米	□キウイフルーツ	※乳、小麦
	魚の照り焼き	○カレイ △ごま △ごま油 濃口醤油 酒	△胚芽スティック	
	三度豆のおかか和え	□いんげん □もやし ○かつお節 濃口醤油 みりん	○チーズ	
	白菜の味噌汁	□白菜 ○油揚げ ○豆みそ □わかめ だし粉	○牛乳	
25(水)	ごはん	△精白米	ホットケーキ	○牛乳 ○卵 △無塩バター △ホットケーキミックス △はちみつ (以上児)※小麦、ごま (未満児)
	マーマレードチキン	○かしわ △マーマレードジャム 濃口醤油 にんにく 酒	△ポップコーン	
	キャベツときゅうりのツナサラダ	□キャベツ □きゅうり □人参 ○シーチキン △マヨネーズ	□ブルーベリー	
	コンソメスープ	○ベーコン ○卵 □チンゲン菜 □わかめ コンソメ	○牛乳	
26(木)	ごはん	△精白米 ○かしわ ○竹輪 □人参 □しいたけ △こんにゃく △油 薄口醤油 みりん だし粉	□パイナップル	※小麦
	焼きししゃも	○ししゃも 食塩	△ミレービスケット	
	アスパラとそら豆のごま和え	□アスパラ □そら豆 △ごま △マヨネーズ △砂糖 濃口醤油	△ラムネ	
	マカロニスープ	△マカロニ □玉ねぎ □人参 □チンゲン菜 コンソメ	○牛乳	
27(金)	いろいろごはん	△精白米 ○竹輪 ○油揚げ □人参 □しいたけ △こんにゃく △油 薄口醤油 みりん だし粉	野菜蒸しパン	△ホットケーキミックス □野菜ジュース ※乳、卵、小麦
	ほうれん草とツナのサラダ	□ほうれん草 □人参 ○シーチキン 濃口醤油	△カル鉄スティック	
	フライドポテト	△じゃがいも △油 食塩	○牛乳	
	えのきと玉ねぎの味噌汁	□えのき □玉ねぎ □わかめ ○豆みそ だし粉		
28(土)	お弁当			
30(月)	ごはん	△精白米	カステラ	※乳、卵、小麦
	豚肉のスタミナ焼き	○豚肉 □人参 □玉ねぎ □もやし □にら △砂糖 △油 △ごま油 濃口醤油 生姜 酒	△ひじきあられ	
	きゅうりの酢の物	□きゅうり □わかめ □人参 ○じゃこ △ごま △三温糖 濃口醤油 米酢	○牛乳	
31(火)	豆腐と油揚げの味噌汁	○豆腐 ○油揚げ □ねぎ ○豆みそ だし粉		
	△コッパン	※小麦、乳	□バナナ	○ヨーグルト (以上児) (未満児)
	クラムチャウダー	○あさり ○ベーコン ○豆乳 △じゃがいも △油 □人参 □玉ねぎ コンソメ クリームシチュールー	○ヨーグルト	
	スパゲティーサラダ	△スパゲティ ○ハム □キャベツ □きゅうり □もやし △マヨネーズ	□とろろまき昆布	
○牛乳		△揚げあられ ほうじ茶		



食育だより

新学期が始まり、1ヵ月が経ちましたね。新し環境にもだいたい慣れてきたと同時に4月の頑張りが疲れとなって出てくる頃でもあります。環境が変わり、生活のリズムが乱れてくると体調も崩しがちになります。毎日の食事は子ども達にとって元気の源です！朝、昼、夜とおいしく楽しく食べましょう♪

生活リズムを整えよう！！

毎日を元気に過ごすためには、大人も子どもも生活リズムを整えていくことが大切です。起きる時間、寝る時間、食事の時間など毎日同じようにくり返すことで、だんだん一日のリズムがわかっていき、体や気持ちも慣れていきます。無理のないよう、少しずつ整えていきましょう♪

①早寝・早起きを意識しましょう

十分な睡眠は日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。



②朝食をきちんと取りましょう

朝ごはんを食べないと頭が働かず、日中に活動するためのエネルギーも不足してしまいます。元気の源となる朝ごはんを必ず食べましょう。

③排便の習慣をつけましょう

朝ごはんを食べることで腸が刺激されて動きだし、排便を促します。ごはんの後はトイレに行く時間を取ると良いですね。また、ウンチは健康のバロメーターです。その日の健康状態もチェックしましょう。



お知らせ

○14日(土)、28日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。

元気が一日は朝ごはんから！

朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。「眠っていた間に少なくなったエネルギーを補う」「低くなった体温を回復させる」「排便を促す」などです。

①炭水化物でエネルギー補給

ごはんは1口大のおにぎりにしたり、納豆やしらすをかけたたりするなど変化をつけ、食べやすくしてあげましょう。



②たんぱく質で体温を上げる

チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼きなど、たんぱく質もしっかりとりましょう。



③野菜を食べてビタミン補給

野菜は味噌汁やスープに入れると食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも野菜の甘みが出て美味しくなります。

朝起きてすぐの食事は、大人も子どもも進まないことが多いですね。朝は忙しくなりがちですが、ほんの少しでもお子さんと一緒に座って朝ごはんを食べましょう。

