

5月

給食だより

豊里幼稚園

令和2年5月1日

新年度がスタートして一か月が経ち、新しいクラスや環境にもすこしづつ慣れてきたことと思います。5月は新しい環境での緊張が取れてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時期です。1日のエネルギー源となる朝食をしっかり食べて、元気に登園できるように心がけましょう！

給食は残さずなんでも食べられるのが一番ですが、給食には“初めて食べるもの”“食べにくいけど体にいいもの”など子供の苦手な食材もあります。「がんばって残さず食べる」というよりは「好きなもの、食べたいものを増やしていく」と考え、まずは楽しい雰囲気の中食事をしてもらいたいと思います。

今月のねらい

- * 早寝・早起き・朝ごはん。
- * 生活リズムを整えよう
- * 旬の食材を味わおう。

今月の行事食

- 1日(金) 子供の日給食
ばら・ゆり・きくはご飯を持参ください。
- 22日(金) お誕生日会
園児はごはんはいりません。
お箸・コップを忘れずに。

楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

旬の食材を食べよう

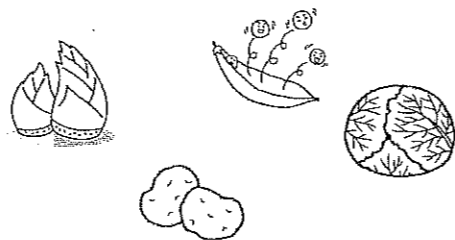
季節を感じ、四季を楽しみながら、その時期にしか食べられない食材を食卓に取り入れましょう。

旬の食材を食べるといろいろなメリットがあります♪

- ◎味が濃くておいしい！旬の食材は香り・甘味・旨味が強く、素材そのもののおいしさを味わえます。
- ◎栄養たっぷり！旬でない時期に比べて、ビタミン、ミネラルなどの栄養価がアップします。
- ◎新鮮で安い！その時期に一番多く流通するのが旬の食材なので、鮮度もよく、安価です。

これから旬の食材

きぬさや、スナップエンドウ、グリーンピース、そらまめ、アスパラ、たけのこ、きゃべつ、新じゃが、新ごぼうなど



給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	さくら・もも
1	金	♪子供の日メニュー♪	こいのぼりバーグ・グリーンサラダ・若竹汁 フルーツ	牛乳 こどもの日 デザート	牛乳 こどもの日 デザート
2	土	サンドイッチ 牛乳 パナナ			
※3日～6日まで休み					
7	木	カレーシチュー ゆで卵 ハムサラダ オレンジ	豚肉 玉葱 メークイン 人参 しめじ りんご カレールウ/卵 /ハム キャベツ 胡瓜 人参/オレンジ	たけのこご飯	たけのこご飯
8	金	鶏じゃが 大豆サラダ みそ汁 パナナ	鶏肉 メークイン 玉葱 人参 グリンピース/大豆水煮 卵 胡瓜 人参 スキムミルク マヨネーズ/豆腐 なめこ わかめ 葱 みそ /パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
9	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
11	月	五目油炒め 豆乳スープ オレンジ ブロッコリーのごま和え	豚肉 メークイン 玉葱 人参 うす揚げ かまぼこ/大根 人参 豆腐 葱 豆乳 鶏がら/ブロッコリー ちくわ 胡瓜 ごま/オレンジ	牛乳 ツナコーン ピザ	牛乳 ツナコーン ピザ
12	火	鮭のタルタルソースかけ 切り干しの煮物 みそ汁 オレンジ	鮭(白身) 玉葱 卵 マヨネーズ/切り干し 人参 うす揚げ いんげん /南瓜 玉葱 青葱 みそ/オレンジ	牛乳 煮干し お菓子	牛乳 りんご お菓子
13	水	ポークチャップ チンゲン菜のスープ 中華スパゲティ パナナ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン しめじ ケチャップ/チンゲン菜 人参 豆腐/ブロッコリー/スパゲティ 人参 胡瓜 卵 /パナナ	牛乳 チーズ スティック	牛乳 チーズ スティック
14	木	イタリアンスープ しゅうまい マセドアンサラダ キウイ	キャベツ 玉葱 人参 卵 パン粉 チーズ ベーコン マカロニ コンソメ/しゅうまい/じゃがいも 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ /キウイ	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き
15	金	コロッケ 胡瓜の酢の物 みそ汁 パナナ	豚ミンチ メークイン 玉葱 人参 小麦粉 卵 パン粉 ソース /胡瓜 わかめ しらす/キャベツ 人参 うす揚げ みそ/パナナ	牛乳 お菓子 スナックえんどう	牛乳 お菓子
16	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
18	月	松風焼き フレンチサラダ みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 パン粉 豆腐 卵 ごま/キャベツ 玉葱 胡瓜 かにかま フレンチドレッシング/さつま芋 豆腐 わかめ みそ/オレンジ	牛乳 焼きうどん	牛乳 焼きうどん
19	火	野菜ラーメンスープ ウィンナー 切干とほうれん草のごま酢和え オレンジ	中華めん ごま油 たらこ 人参 キャベツ 玉葱 椎茸 豚肉 鶏がらスープ/ウィンナー/切干 人参 ほうれん草 かまぼこ ごま /オレンジ	牛乳 チーズ 豆乳クッキー	牛乳 チーズ 豆乳クッキー
20	水	鯖の磯辺揚げ さつま芋の甘煮 ブロッコリー みそ汁 オレンジ	鯖(白身) 青のり 天ぷら粉/さつま芋/ブロッコリー /白菜 玉葱 厚揚げ みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
21	木	酢鶏 干草和え 豆腐とにらのスープ オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 メークイン たけのこ しいたけ にんにく ピーマン ケチャップ 片栗粉/卵 キャベツ 人参 ほうれん草/豆腐 にら 人参 鶏ガラ/パナナ	牛乳 メロンパン トースト	牛乳 メロンパン トースト
22	金	♪お誕生日会♪	鮭と卵の混ぜご飯 鶏のごま照り焼き マカロニサラダ ミルクスープ ゼリー	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
23	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
25	月	ぎせい豆腐 チーズサラダ みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 人参 玉葱 椎茸 豆腐 葱/チーズ キャベツ 胡瓜 人参/じゃが芋 玉葱 人参 みそ/オレンジ	牛乳 そら豆の クリームスパ	牛乳 そら豆の クリームスパ
26	火	おでん 青菜のり和え みそ汁 パナナ	大根 人参 ちくわ 平天 がんも こんにゃく/白菜 人参 のり佃煮 ほうれん草/豆腐 さつま芋 わかめ みそ/パナナ	牛乳 するめ お菓子	牛乳 するめ お菓子
27	水	ひれかつ キャベツのじゃこ和え みそ汁 オレンジ	豚ひれ パン粉 小麦粉 卵 とんかつソース/キャベツ しらす 人参/えのき 豆腐 人参 小松菜/オレンジ	牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン
28	木	マカロニとアスパラのグラタン 大根サラダ オレンジ キャベツスープ	マカロニ 豚ミンチ 玉葱 人参 アスパラ パン粉 牛乳 粉チーズ 小麦粉/大根 ツナ 胡瓜/キャベツ 玉葱 人参 ベーコン/オレンジ	えんどうご飯	えんどうご飯
29	金	鯖の生姜煮 春雨サラダ かき卵汁 パナナ	鯖(白身)/春雨 人参 胡瓜 ちくわ すりごま/玉葱 人参 しいたけ 卵 ほうれん草/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
30	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

給食室のところに、今日の献立メニューとしてサンプルを展示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。都合により、献立を変更することがあります。