

5月給食だより

輝 保育園



さわやかな風に、温かい日差し。 外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。 園のお給食にも慣れましたか？
たくさん遊んで、たくさん食べて、元気な声と、にこにこ笑顔をたくさん見せてください！



5月5日 こどもの日

旬の食材

こいのぼりや五月人形などを飾り、男の子の健やかな成長を願います。

【こどもの日の食べ物】

柏餅・ちまき・ぶりの照焼・かつおのたたき・筍の煮物など

柏餅の柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちない事から「子供ができるまで親は死なない」つまりは子孫繁栄を表した縁起かつぎと言われています。

ちまきは、平安時代に中国からの習慣が入ってきたと言われていました。厄払いの力があるとされていました。

子供にとってのおやつ役割

おやつは食べる時間を決めて、食べ過ぎないことが大切です。おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15パーセント(100～200kcal程度)を目安にしましょう。

また、お菓子ではなく、果物を取り入れたり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめです。



グリーンピース

グリーンピースに含まれるたんぱく質は、数ある野菜類の中で第4位と、とても多く含まれています。たんぱく質は、私たちの体の筋肉・臓器・肌・ホルモンなどの構成材料や、エネルギー源となる重要な栄養素です。



アスパラガス

アスパラガスに豊富に含まれるアスパラギン酸は、血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。



春キャベツ

春キャベツには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは肌を丈夫に保つコラーゲンの合成に欠かせない栄養素です。



5月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)
昼	豚肉のカレー炒め パンサンスー 中華スープ	魚のオーロラソース焼き 和風サラダ 味噌汁				ハヤシライス バナナ
間	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 こいのぼりパフェ				牛乳 お菓子
昼	鯖の塩焼き はりはり生酢 味噌汁	タンドリーチキン 小松菜サラダ 味噌汁	春野菜のシチュー チーズサラダ りんご	家常豆腐 ごまマヨ和え 味噌汁 オレンジ	マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ	ボークカレー バナナ
間	牛乳 クリームパン	牛乳 大学芋	牛乳 オレンジゼリー お菓子	麦茶 ミートソーススパゲティ	牛乳 チョコサンド	牛乳 お菓子
昼	豚肉の生姜焼き 納豆和え 味噌汁	魚のごまソース 野菜のおかか和え 中華スープ	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	鶏肉の照焼き きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁	キャベツハンバーグ マセドアンサラダ わかめスープ	びっくりカレー バナナ
間	麦茶 わかめご飯 ごまめ	麦茶 焼きそば	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	牛乳 ラスク	牛乳 焼きいも	牛乳 お菓子
昼	魚のピザ焼き ひじきサラダ 味噌汁 りんご	てりまヨチキン もやしとひじきの胡麻和え コンソメスープ	キーマカレー コールスローサラダ オレンジ	筑前煮 卵とわかめの酢の物 中華スープ	チキン南蛮 もりもりサラダ 味噌汁	ビーフカレー バナナ
間	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	麦茶 お好み焼き	牛乳 りんごゼリー お菓子	牛乳 きなこトースト	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
昼	肉じゃが スパゲティサラダ 味噌汁	鮭のムニエル コマドレサラダ 味噌汁	ビーフシチュー 切干大根サラダ りんご			
間	牛乳 ジャムサンド	麦茶 ヨーグルト バナナ	麦茶 鶏こぼろご飯			