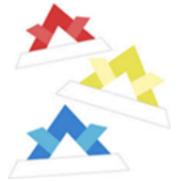


5月給食だより

輝 保育園



入園、進級から早くも1ヵ月が経ちました。春から初夏への季節の変わり目で、知らない間に身体に負担がかかる時期でもあります。生活リズムや食事内容を振り返り、休養もしっかりとって夏に備えましょう。



三大栄養



黄色の仲間の食べ物を食べると
エネルギーになって体を動かすよ！



赤色の仲間の食べ物を食べると
血や肉になって体を作るもとになるよ！



緑色の仲間の食べ物を食べると
体の調子を整えて病気をしないようにするよ！



食べ物の栄養や働きによって食品を色別にしてわかり易く表示しています。

一日の食事メニューを考える時に三色が全部揃っているように心がけるとバランスが取れます。

給食メニューの紹介

パンサンスー

- ・春雨 100 g
- ・きゅうり 2 本
- ・人参 0.5 本
- ・ハム 6 枚
- ・砂糖 35 g
- ・酢 40 g
- ・ごま油 8 g
- ・うすくち醤油 16 g

- ① 具材を全部千切りに切る。きゅうりは塩もみをして絞っておく。
- ② 春雨を茹で、冷水にとり、水気を切り長ければ短く切っておく。人参も茹でて、絞っておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、具材と和える。

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(木)	02日(金)	03日(土)			
昼				厚揚げとかぼちゃの煮物 胡麻マヨ和え すまし汁	テリマヨチキン 卵とわかめの酢の物 味噌汁						
間2				麦茶 鶏ごぼうご飯	牛乳 こいのぼりパフェ						
05日(月)		06日(火)		07日(水)		08日(木)		09日(金)		10日(土)	
昼				鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	クリームシチュー パンサンスー オレンジ	麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ		きつねうどん バナナ			
間2				牛乳 オレンジゼリー	麦茶 ミートソーススパゲティ	牛乳 チョコサンド		麦茶 お菓子			
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)	
昼	豚肉の生姜焼き 納豆和え 味噌汁	鮭のムニエル 野菜のおかか和え 中華スープ		ハヤシライス 大根サラダ りんご	ハンバーグ 小松菜サラダ わかめスープ	タンダーチキン きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁		スパゲティナポリタン バナナ			
間2	麦茶 わかめご飯 ごまめ	牛乳 人参ケーキ		麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 やきそば	牛乳 クリームパン		麦茶 お菓子			
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)	
昼	鮭のオーロラソース焼き もやしとひじきのごま和え 味噌汁	野菜炒め かみかみサラダ すまし汁		キーマカレー コールスローサラダ バナナ	筑前煮 ひじきサラダ 味噌汁	チキン南蛮 もりもりサラダ 中華スープ		肉ごぼううどん バナナ			
間2	麦茶 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 お菓子 バナナ		牛乳 りんごゼリー	牛乳 きなこトースト	牛乳 ホットケーキ		麦茶 お菓子			
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)	
昼	肉じゃが スパゲティサラダ 味噌汁	鯖の焼きおろし煮 ゴマドレサラダ 中華スープ		親子丼 春雨の酢の物 味噌汁	鶏肉の利休焼き 切干大根のサラダ 味噌汁 りんご	豚肉とキャベツの味噌炒め かぼちゃサラダ わかめスープ		麻婆丼 バナナ			
間2	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ばななケーキ		牛乳 大学芋	麦茶 お好み焼き	麦茶 ヨーグルト		麦茶 お菓子			