



# 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3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<br>とりたい<br>食品 |  |
|----------|---|-----------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------|---|------------------------------|-------------------|--|
|          |   |                             |  | あか<br>体を丈夫にする                       | きいろ<br>強い力を作る               | みどり<br>体の調子を整える                           |                              |                   |  |
| 1<br>29  | 土 | 牛乳<br>かし                    | ちゃんぽんうどん いそペポト<br>野菜のおかかあえ 果物                    | 豚こま切                                | うどん<br>じゃが芋                 | 人参 玉葱 小葱<br>キャベツ たら<br>ほうれん草 水煮荀          |                              | 魚介類               |  |
| 6        | 木 | 100%ジュース<br>かし              | わかめごはん 豆腐入松風焼<br>里羊の煮物 春雨のあえもの すまし汁              | 豆腐 鶏ひき肉<br>ロースハム                    | 米 春雨<br>里芋 ふ                | ねぎ 玉葱 人参<br>きゅうり 三つ葉<br>白ごま               | りんご<br>かし                    | 野菜類               |  |
| 7        | 金 | 牛乳<br>かし                    | パン 魚のからあげ スナッペンとう塩ゆで<br>わかめとコーンのサラダ かぼちゃスープ      | 白身魚<br>ベーコン                         | テーブルロール                     | わかめ きゅうり 玉葱<br>人参 レタス パセリ<br>かぼちゃ キャベツ ごま | ヨーグルト<br>バナナ かし              | いも類               |  |
| 8<br>22  | 土 | 牛乳<br>かし                    | きのこスパゲティ 粉ふき芋<br>しらすあえ 果物                        | ベーコン<br>えび<br>しらす干し                 | スパゲティ<br>じゃが芋               | しめじ えのきたけ<br>ピーマン キャベツ<br>ほうれん草 人参        |                              | 豆類<br>野菜類         |  |
| 10<br>24 | 月 | 10日牛乳 里布<br>かし<br>24日牛乳 りんご | しろごはん 煮魚 ごまあえ けんちん汁<br>10日高野豆腐の含め煮 24日ちくわ甘煮      | 白身魚/青魚<br>豆腐 24日ちくわ<br>10日高野豆腐      | 米<br>里芋                     | ほうれん草 人参<br>キャベツ 玉葱 大根<br>小葱 しょうが         | 10日りんご かし<br>24日白玉団子<br>オレンジ | 肉類                |  |
| 11       | 火 | 牛乳 かし                       | お弁当の日  |                                     |                             |   | パック牛乳<br>ミニパン チーズ            |                   |  |
| 12<br>26 | 水 | ヨーグルト<br>かし                 | ゆかりごはん 納豆あえ かき卵スープ<br>12日ちくわいそ揚げ 26日鶏肉クラッカー焼     | 卵 ロースハム<br>納豆 12日ちくわ<br>26日鶏もも肉     | 米<br>じゃが芋                   | ほうれん草 人参<br>キャベツ 玉葱 たら<br>しいたけ ごぼう 青のり    | 甘夏かん かし<br>かえりちりめん           | 種実類               |  |
| 13       | 木 | 牛乳<br>りんご                   | パン 魚のアーモンド焼<br>マカロニサラダ 春雨スープ                     | 白身魚                                 | ミニクワッサン<br>春雨 じゃが芋<br>マカロニ  | パセリ キャベツ<br>人参 きゅうり                       | 新じゃがふかし<br>ミニゼリー             | 豆類<br>野菜類         |  |
| 14<br>28 | 金 | 牛乳<br>かし                    | カレーライス ドレッシングサラダ ししゃも<br>14日ひじきと大豆の煮物 28日ポークビーンズ | 牛こま切<br>ししゃも 水煮大豆<br>14日油揚げ 28日豚こま切 | 米 じゃが芋<br>こんにやく<br>14日こんにやく | 人参 玉葱 トマト<br>きゅうり キャベツ<br>14日ひじき          | オレンジジュース<br>バナナ かし           | 野菜類               |  |
| 15       | 土 | 牛乳<br>かし                    | 肉うどん アスパラガスソー<br>うずら煮豆 果物                        | 牛こま切<br>うずら豆<br>ベーコン                | うどん                         | アスパラガス 人参<br>キャベツ 玉葱<br>キャベツ コーン(粒)       |                              | いも類               |  |
| 17<br>31 | 月 | 牛乳<br>かし                    | わかめごはん 切干大根のあえもの<br>17日ツナ入卵焼 豚汁<br>31日肉じゃが みそ汁   | 17日シーチキン 豚<br>肉<br>31日牛こま切          | 米 じゃが芋<br>こんにやく<br>31日里芋    | 切干大根 きゅうり<br>ほうれん草 人参<br>玉葱 大根 小葱         | りんご<br>昆布 かし                 | 豆類<br>31日卵類       |  |
| 18       | 火 | 牛乳 かし<br>かえりちりめん            | パン 魚のコーンクリーム焼<br>スパゲティサラダ ピーンズスープ                | 鮭 水煮大豆<br>シーチキン<br>ベーコン             | ミニ牛乳パン<br>じゃが芋<br>スパゲティ     | きゅうり キャベツ<br>人参 セロリ パセリ<br>コーン(クリーム)      | 甘夏かん<br>かし                   | 種実類<br>野菜類        |  |
| 19       | 水 | 牛乳<br>かし                    | 食育の日(お楽しみ献立)                                     |                                     |                             |   |                              |                   |  |
| 20       | 木 | 牛乳<br>チーズ かし                | パン 鶏肉のトマト煮込み<br>和風サラダ キャベツスープ                    | 鶏むね肉<br>かにほぐし身<br>水煮大豆              | テーブルロール<br>じゃが芋             | トマト 玉葱 人参<br>ごぼう キャベツ<br>小葱 もやし パセリ       | りんご<br>かし                    | 魚介類               |  |
| 21       | 金 | 牛乳<br>かし                    | さげごはん 大豆五目煮 ミトボール甘煮<br>もみのりあえ 魚団子のみそ汁            | 鮭 水煮大豆<br>ミトボール<br>白身魚すり身           | 米 里芋<br>こんにやく               | ごぼう 人参 大根<br>しめじ ほうれん草<br>キャベツ 小葱         | ヨーグルト<br>バナナ かし              | 野菜類               |  |
| 25       | 火 | 牛乳<br>バナナ かし                | パン 新じゃが芋とベーコンのコンマヨネズ焼<br>ピーナツあえ ズッキーニスープ         | ベーコン                                | ミニ牛乳パン<br>じゃが芋              | 赤パプリカ 人参<br>ピーマン キャベツ<br>ズッキーニ ほうれん<br>草  | ゼリー<br>かし                    | 豆類<br>魚介類         |  |
| 27       | 木 | 牛乳<br>りんご                   | パン 魚の香草焼<br>アスパラサラダ 麻婆豆腐                         | 鮭 豆腐<br>豚挽肉                         | ミニクワッサン                     | パセリ キャベツ<br>人参 コーン(粒)<br>ねぎ たら 玉葱         | ごまクッキー                       | いも類               |  |

7(金)花まつりです



## 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。引き続きコロナ対策もしていきましょう。

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 春キャベツ

ビタミンCや食物繊維が豊富なほか、胃腸の粘膜を丈夫にし消化を助ける働きがあると言われるビタミンU(キャベジン)が含まれています。甘くみずみずしくやわらかいのでサラダやスープなどにおすすめです。

給食献立にもいれています。



#### ☆キャベツの塩昆布あえ☆

(材料)

キャベツ・・・40g

人参・・・5g

塩昆布 (適量)

野菜は切ってゆがいて水気を切っておく。塩昆布をあえて出来上がりです。

是非、ご家庭でも作ってみて下さいね。

