



5月給食だより

平成29年5月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	月	新じゃがのそぼろ煮 青菜のおひたし 小魚ごま風味 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 小魚 リッツ
2	火	千草焼き 焼きポテト 具だくさん汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 柏餅
6	土	スパゲティナポリタン ごま塩サラダ バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 かつぱえびせん
8	月	高野豆腐の五目煮 青菜のしらす和え ウインナー	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ミニメロンパン
9	火	鮭のレモン風味焼 ひじきとちりめんの和え物 けんちん汁	牛乳 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き
10	水	鶏肉のから揚げ チャプチェ 手作りふりかけ わかめのスープ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 のむヨーグルト
11	木	豆腐のカレー煮 アスパラガスと人参のソテー オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 セサミスティック
12	金	ハヤシシチュー フレンチサラダ メロン	牛乳 シガーフライ	牛乳 3未:小魚の甘辛 3上:小魚アーモンド
13	土	きつねうどん バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ムーンライト
15	月	新じゃがのそぼろ煮 青菜のおひたし 小魚ごま風味 オレンジ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ピザトースト
16	火	4, 5歳 親子遠足 お弁当の日	牛乳 動物ビスケット	牛乳 アスパラガス
17	水	五目汁 きゅうりとわかめの酢の物 かにしゅうまい	牛乳 シガーフライ	牛乳 パナナケーキ
18	木	大豆入りかき揚げ 土佐酢和え すまし汁 トマト	牛乳 マンナ	牛乳 ココア蒸しパン
19	金	カレーシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 チーズ
20	土	スパゲティナポリタン ごま塩サラダ バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 チョイス
22	月	高野豆腐の五目煮 青菜のしらす和え ウインナー	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ミニメロンパン
23	火	鮭のレモン風味焼き ひじきのちりめんの和え物 けんちん汁	牛乳 バナナ	牛乳 サッポロポテトベジタブル
24	水	鶏肉のから揚げ チャプチェ 手作りふりかけ わかめのスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆乳もち
25	木	魚の生姜煮 五色和え 豆乳汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 じゃがたこ焼き
26	金	アラスカごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 彩野菜のごま和え すまし汁 トマト オレンジ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 あまからポンスケ
27	土	きつねうどん バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 マリー
29	月	豚肉と厚揚げの中華炒め キャベツの磯和え 粉ふきいも	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ベジータケーキ
30	火	魚の磯辺揚げ 切り干し大根の和え物 えのき納豆 すまし汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 さやえんどう
31	水	タンドリーチキン アスパラガスのサラダ 豆乳スープ パイン缶	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 かるかん

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合10日(水)までに持ってきてください。



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわちは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

知っておきたい栄養素

幼児は体が小さいわりに、身体の発育や運動量、精神の発達が著しいので、体重あたりに必要なエネルギー量はなんと大人の2倍にもなります。厚生労働省が定める「食事摂取基準」では、1日あたりの推定エネルギー必要量を男子1300kcal、女子1250kcal、としています。生涯の健康の基礎になると同時に、消化機能が未発達なこの時期、消化がよく、バランスのとれた質のよい食事でエネルギーをしっかりと取りましょう。

