



5月給食だより



令和元年 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
7	火	鮭のレモン風味焼き ひじきとちりめんの酢の物 みそけんちん汁	牛乳 マンナ	牛乳 梅の香おにぎり
8	水	豚肉の香味揚げ チャプチェ わかめスープ オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 (3末)子どもの日ゼリー (3上)かしわもち
9	木	筑前煮 青菜のおひたし 小魚ごま風味	牛乳 バナナ	牛乳 豆乳もち
10	金	ハヤシチュー 切干大根のサラダ もも缶	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	牛乳 小魚、ミニサラダ
11	土	きつねうどん きゃべつのごま和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
13	月	新じゃがのそぼろ煮 青菜の磯和え 納豆	牛乳 ハードビスケット	牛乳 お好み焼き
14	火	4. 5歳親子遠足(お弁当の日)	牛乳 ビスケット	牛乳 星たべよ
15	水	魚の生姜煮 五色炒め みそ汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ココアクッキー
16	木	テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ すまし汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ヨーグルト苺ソースかけ
17	金	鶏肉のすき焼き煮 きゃべつのおかか和え パイン缶 焼きのり	牛乳 シガーフライ	牛乳 昆布、白い風船
18	土	スパゲティナポリタン ごま塩サラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
20	月	鮭のレモン風味焼き ひじきとちりめんの酢の物 みそけんちん汁	牛乳 バナナ	牛乳 ベジータケーキ
21	火	豚肉の香味揚げ チャプチェ わかめスープ オレンジ	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	牛乳 アンパンマンソフトせんべい
22	水	タンドリーチキン アスパラガスのサラダ トマト 豆乳スープ (3末加算:梅ちりごはん)	牛乳 マンナ	牛乳 チーズ蒸しパン
23	木	千草焼 グリーンポテト もずく入りみそ汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ごまおにぎり
24	金	ハヤシチュー 切干大根のサラダ オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 (3末)小魚甘辛、ハッピーターン (3上)小魚アーモンド、ハッピーターン
25	土	きつねうどん きゃべつのごま和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
27	月	新じゃがのそぼろ煮 青菜の磯和え 納豆	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ピザトースト
28	火	魚のお茶入り天ぷら 千草和え みそ汁 メロン	牛乳 シガーフライ	牛乳 ぽたぽた焼き
29	水	ポークビーンズ 新ごぼうのごまマヨサラダ ウインナー	牛乳 マンナ	牛乳 ココアクッキー
30	木	豚肉の生姜炒め 野菜とひじきの和え物 煮豆	牛乳 ハードビスケット	牛乳 磯辺いも餅
31	金	アラスカごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 彩野菜のごまあえ トマト すまし汁 オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 チーズ、アンパンマンソフトせんべい

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合10日(金)までに持ってきてください。
 ※0、1歳児に限っては、市販のお菓子が、上記のおやつと変わることがあります。

おいしく食べよう
グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりしがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。

子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期!

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、屋間にたくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。