



5月給食だより



令和3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	土	スパゲティナポリタン ごま塩サラダ りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
6	木	魚のかば焼き 五色和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ヨーグルトの苺ソースかけ
7	金	ポークハヤシライス フレンチサラダ ミートボール パイン缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 (三未)子どもの日ゼリー 牛乳(三上)こいのぼりどら焼き
8	土	きつねうどん 青菜の磯和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
10	月	豚肉と厚揚げのみそ炒め 焼きポテト わかめサラダ 手作りふりかけ	牛乳 バナナ	牛乳 ツナとコーンのピザトースト
11	火	鶏のから揚げ チャプチェ ブロッコリーの塩ゆで 麩のすまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 梅おにぎり
12	水	アスパラガスのグラタン トマト ポテトスープ バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 小魚・白い風船
13	木	すき焼き煮 キャベツの酢の物 焼き春巻 ひじきふりかけ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 米粉の蒸しパン
14	金	アラスカご飯 鯖の天ぷら 彩野菜のごま和え トマト 豆腐のすまし汁 もも缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 米粉のクレープ
15	土	ウインナーサンド 豆乳コーンスープ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
17	月	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 ウインナー 味付けのり	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 レーズンクッキー
18	火	千草焼き グリーンポテト スパゲティ オニオンスープ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 豆乳もち
19	水	魚のレモン風味焼き ひじきの和え物 みそ汁 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 じゃがたこ焼き
20	木	新じゃがのそぼろ煮 青菜のおかか和え 蒸ししゅうまい 納豆	牛乳 マンナ	牛乳 小倉サンド
21	金	カレーライス チキンナゲット コールスローサラダ オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 チーズ・とんがりコーン
22	土	ぶっかけうどん ツナサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
24	月	ミネストローネ アスパラガスのソテー ししゃものフライ オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 かるかん
25	火	魚の西京焼き キャベツとコーンの甘酢和え トマト そうめん汁	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 ハッピーターン
26	水	ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら もずく入りみそ汁 のり佃煮	牛乳 バナナ	牛乳 きな粉クッキー
27	木	タンダーチキン スパゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで コーンスープ (三未加算)菜飯	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 プレーンケーキ
28	金	三色どんぶり 春雨サラダ スマイルポテト オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 苺プリン
29	土	ジャムサンド ポトフ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
31	月	スペイン風オムレツ ブロッコリーのごま和え 中華スープ バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 人参ゼリー

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。



※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。

※0、1歳児にはカレールー(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。

※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものと変わることがあります。