



5月給食だより



令和5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	鶏肉のすき焼き煮 キャベツのごま酢和え しゅうまい 味付のり	牛乳 ハードビスケット	牛乳 梅の香おにぎり
2	火	魚のかば焼き 五色和え みそ汁 オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 こいのぼりケーキ
6	土	ちゃんぽんラーメン ほうれん草のナムル バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
8	月	ハンバーグ ごまドレッシングサラダ コーンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 レーズンクッキー
9	火	タンドリーチキン สปาゲティソテー コンソメスープ バナナ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 小魚 ぼたぼた焼き
10	水	みそカツ マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 おかず蒸しパン
11	木	新じゃがのそぼろ煮 青菜のおかか和え 納豆 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ヨーグルトの莓ソースかけ
12	金	アラスカご飯 鯖のみそマヨネーズ焼き 彩野菜のごま和え トマト 豆腐のすまし汁 みかん缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 チーズポテトボール
13	土	カレーうどん 切干大根の和え物 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
15	月	アスパラガスのグラタン ブロッコリーの塩ゆで もずくスープ パイン缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 米粉の蒸しパン
16	火	さつま汁 青菜のおひたし チキンナゲット ひじきふりかけ オレンジ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 豆乳もち
17	水	鮭の豆乳クリームソースかけ グリーンサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 マンナ	牛乳 昆布 とんがりコーン
18	木	鶏肉のから揚げ チャプチェ トマト ワンタンスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 フルーツヨーグルト
19	金	三色丼 ポテトサラダ 麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ピザトースト
20	土	焼きそば きゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
22	月	千草焼き もやしの和え物 トマト みそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 チーズ 星たべよ
23	火	八宝菜 焼き春巻き 粉ふき芋 バナナ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 スイートブール
24	水	魚の照り焼き ひじきの和え物 みそ汁 オレンジ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 ベジータケーキ
25	木	香味煮 ピーマンのおかか和え ウィナー バナナ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 おふラスク
26	金	ハヤシライス フレンチサラダ ゆで卵 パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 ごまクッキー
27	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
29	月	高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 すまし汁 オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 焼きビーフン
30	火	豚肉の甘辛煮 和風サラダ 小松菜納豆 かきたま汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 かるかん
31	水	豚肉と厚揚げのみそ炒め 焼きポテト 手作りふりかけ 中華スープ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 きなこクリームサンド

お知らせ

※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は変わることがあります。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

