



5月給食献立表



令和3年度
紅陽台ちどり保育園

| 日 | 曜日 | 3歳未満児 10時おやつ | 給食献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|-----------------|--|------------------|
| 1 | 土 | 牛乳 ビスケット | スパゲティナポリタン・ごま塩サラダ・オレンジ | 牛乳 ビスケット |
| 6 | 木 | 牛乳 ルヴァン | 魚のかば焼き・五色和え・豆腐のみそ汁・りんご | 牛乳 ムーンライト |
| 7 | 金 | 牛乳 コーンフレーク | ポークハヤシライス・フレンチサラダ・ミートボール・パン缶 | 牛乳 ヨーグルトの苺ソースがけ |
| 8 | 土 | 牛乳 ビスケット | きつねうどん・青菜の磯和え・バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 10 | 月 | 牛乳 ミルクビスケット | 豚肉と厚揚げの味噌炒め・焼きポテト・わかめサラダ・手作りふりかけ | 牛乳 ツナとコーンのピザトースト |
| 11 | 火 | 牛乳 バナナ | 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 豆乳もち |
| 12 | 水 | 牛乳 バタークラッカー | 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 米粉蒸しパン |
| 13 | 木 | 牛乳 星たべよ | すき焼き煮・きゃべつの酢の物・焼き春巻き・ひじきふりかけ | 牛乳 小魚・ハッピーターン |
| 14 | 金 | 牛乳 ホームパイ | アラスカご飯・鱈の天ぷら・彩野菜のごま和え・トマト・豆腐のすまし汁・もも缶 | 牛乳 ワッフル |
| 15 | 土 | 牛乳 ビスケット | ジャムサンド・ポトフ・オレンジ | 牛乳 ビスケット |
| 17 | 月 | 牛乳 動物ビスケット | 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 レーズンクッキー |
| 18 | 火 | 牛乳 シガーフライ | 千草焼き・グリーンポテト・スパゲティソテー・オニオンスープ | 牛乳 小倉サンド |
| 19 | 水 | 牛乳 ひとくちビスケット | 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 じゃがたこ焼き |
| 20 | 木 | 牛乳 バナナ | 新じゃがのそぼろ煮・青菜のおかか和え・しゅうまい・納豆 | 牛乳 チーズ・おにぎりせんべい |
| 21 | 金 | 牛乳 コーンフレーク | 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 梅おにぎり |
| 22 | 土 | 牛乳 ビスケット | ウインナーサンド・豆乳コーンスープ・バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 24 | 月 | 牛乳 ミルクビスケット | ミネストローネ・アスパラのソテー・ししゃもフライ・オレンジ | 牛乳 プレーンケーキ |
| 25 | 火 | 牛乳 ルヴァン | 魚の西京焼き・キャベツとコーンの甘酢和え・トマト・そうめんのすまし汁 | 牛乳 かるかん |
| 26 | 水 | 牛乳 アンパンせんべい | 竹輪の磯辺揚げ・五目きんぴら・もずく入りみそ汁・海苔の佃煮 | 牛乳 きなこクッキー |
| 27 | 木 | 牛乳 星たべよ | タンドリーチキン・スパゲティソテー・ブロッコリーの塩ゆで・コーンスープ・(3未)菜飯 | 牛乳 苺プリン |
| 28 | 金 | 牛乳 ホームパイ | 5歳児参観日(パン・ジュース・ソーセージ・ゼリー) 三色どんぶり・春雨サラダ・スマイルポテト・オレンジ | 牛乳 小麦胚芽クラッカー |
| 29 | 土 | 牛乳 ビスケット | ぶっかけうどん・ツナサラダ・バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 31 | 月 | 牛乳 動物ビスケット | スペイン風オムレツ・ブロッコリーのごま和え・コンソメスープ・バナナ | 牛乳 人参ゼリー |

★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。



～強い体に育てたい～

6歳までの食事が体や脳を育てるのにとっても重要になります。
成長ホルモンによって生成されるタンパク質は、細胞や骨、
筋肉の成長に関与し、食事からのたんぱく質の摂取が
大きく関わりを持つことがわかっています。
また、脳の発育には、魚をしっかり
食べることも大切です。
朝食からたんぱく質を摂ることで、
集中力も上がり、疲れたりイライラ
したりすることもなくなります。
毎食、片手手のひら一つ分を目標
にしましょう。

～食べ物の役割～

- ・筋肉をつくる「たんぱく質」・・・肉・魚・豆腐・チーズ・卵
- ・骨をつくる「カルシウム」・・・ヨーグルト・チーズ・煮干し
ひじき・高野豆腐・小松菜
- ・脳をつくる「DHA」・・・さば・さんま・ぶり・鮭
- ・血液をつくる「鉄」・・・牛もも赤身肉・豚ヒレ肉・アサリ・卵
- ・腸を調える「発酵食品」・・・納豆・味噌・ヨーグルト・キムチ