



5月給食献立表



令和4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
2	月	牛乳 アンパンビスケット	炒り豆腐・スナッパえんどうのマヨ和え・焼き春巻き・もも缶	牛乳 こどもの日ゼリー
6	金	牛乳 ルヴァン	ドライカレー・コールスローサラダ・ウインナー・オレンジ	牛乳 ヨーグルト苺ソースかけ
7	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・きゅうりの酢の物・バナナ	牛乳 ビスケット
9	月	牛乳 星たべよ	鶏肉のすきやき煮・キャベツのごま酢あえ・しゅうまい・みかん缶	牛乳 ベジータケーキ
10	火	牛乳 コーンフレーク	千草焼き・ひじきの五目煮・グリーンポテト・みそ汁	牛乳 米粉蒸しパン
11	水	牛乳 バナナ	魚の西京焼き・千草和え・えのき納豆・ふのすまし汁	牛乳 梅の香おにぎり
12	木	牛乳 バタークラッカー	ちくわの磯辺揚げ・じゃがいもとアスパラのきんぴら・けんちん汁・オレンジ	牛乳 ハッピーターン
13	金	牛乳 アンパンせんべい	ビビンバ丼・ブロッコリーのゆかり和え・スマイルポテト・バナナ	牛乳 人参ゼリー
14	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース・ツナサラダ・オレンジ	牛乳 ビスケット
16	月	牛乳 アンパンビスケット	高野豆腐の五目煮・春雨の酢の物・ミートボール・もも缶・菜飯(3未)	牛乳 かるかん
17	火	牛乳 ルヴァン	アスパラガスのグラタン・ブロッコリーの塩ゆで・ポテトスープ・オレンジ	牛乳 きなこクリームサンド
18	水	牛乳 ホームパイ	魚のかば焼き・五色和え・もずく入りみそ汁・ひじきのふりかけ	牛乳 フルーツヨーグルト
19	木	牛乳 動物ビスケット	タンダリーチキン・スパゲティソテー・野菜スープ・バナナ	牛乳 小魚甘辛・ミルクビスケット
20	金	牛乳 こんがりサクサク	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・オレンジ	牛乳 クリームパイ
21	土	牛乳 ビスケット	ポテトサンド・コンソメスープ・バナナ	牛乳 ビスケット
23	月	牛乳 星たべよ	鶏肉のから揚げ・チャプチェ・トマト・ワンタンスープ	牛乳 レーズンクッキー
24	火	牛乳 コーンフレーク	さつま汁・青菜のおひたし・チキンナゲット・味付けのり・パイン缶	牛乳 ピザトースト
25	水	牛乳 バタークラッカー	魚の生姜煮・ひじきの和え物・すまし汁・オレンジ	牛乳 じゃがたこ焼き
26	木	牛乳 バナナ	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 昆布・綱あられ
27	金	牛乳 アンパンせんべい	ハヤシライス・フレンチサラダ・ゆで卵・みかん缶	牛乳 豆乳もち
28	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
30	月	牛乳 ホームパイ	トンカツ・マカロニサラダ・トマト・豆乳スープ	牛乳 おにぎりせんべい
31	火	牛乳 動物ビスケット	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 スイートブール

★ 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。



給食だより



元気な1日は朝ごはんから!

朝ごはんには、エネルギーを補い、体温を上げ排便を促すなど、大切な役割がたくさんあります。

- ◎炭水化物でエネルギーを補給
ごはんを一口大のおにぎりにしたり、鮭や納豆をまぜるなど、変化をつけ、食べやすくしましょう。
- ◎たんぱく質で体温を上げる
玉子焼き、チーズやヨーグルトなどの乳製品をしっかりとりましょう。
- ◎野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープにすると食べやすいです。

👑 豚汁最強説 👑

豚肉には疲労回復を助け、血液や筋肉を作るはたらきがあります。そして、たっぷりの野菜が入ることで、免疫力も上がる効果があります。忙しい日には、豚汁一品で、十分な栄養を取ることができます。おにぎりをプラスして、献立完成でOKです。