



5月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 平成30年5月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 シガーフライ	新じゃがのそぼろ煮 キャベツのごま酢あえ 納豆 オレンジ	牛乳 ヨーグルト苺ソースかけ
2	水	牛乳 マンナ	豚肉の生姜炒め 青菜と切干大根の和風サラダ 煮豆	牛乳 3未 いちごのクレープ 3上 かしわもち
7	月	牛乳 乳ボーロ	高野豆腐の五目煮 昆布ピーマン チキンナゲット パイン缶	牛乳 おにぎり
8	火	牛乳 バナナ	鮭のレモン風味焼き ひじきとちりめんの和え物 みそけんちん汁	牛乳 豆乳もち
9	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	大豆入りかきあげ 土佐酢あえ すまし汁	牛乳 星たべよ
10	木	牛乳 プチスナック	豚肉と厚揚げの中華炒め 粉ふきいも しゅうまい (3未 梅ちりごはん)	牛乳 ココアクッキー
11	金	牛乳 パクッとサンド	カレーシチュー フレンチサラダ トマト オレンジ	牛乳 3未 小魚の甘辛・とんがりコーン 3上 小魚アーモンド・とんがりコーン
12	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん キャベツの磯あえ バナナ	牛乳 ビスケット
14	月	牛乳 ルヴァン	五目汁 きゅうりとわかめの酢の物 ししゃもフライ	牛乳 野菜かりんとう
15	火	牛乳 アンパンマンビスケット	新じゃがのそぼろ煮 キャベツのごま酢あえ 納豆 もも缶	牛乳 セサミスティック
16	水	牛乳 シガーフライ	魚の磯辺揚げ 干草あえ 豆乳汁 焼きのり	牛乳 そら豆の塩ゆで・エースコイン
17	木	牛乳 マンナ	豚肉の生姜炒め 青菜と切干大根の和風サラダ 煮豆	牛乳 ぽたぽた焼き
18	金	牛乳 こんがりサクサク	アラスカごはん 鮭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 ココナッツサブレ
19	土	牛乳 ビスケット	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
21	月	牛乳 乳ボーロ	高野豆腐の五目煮 昆布ピーマン チキンナゲット パイン缶	牛乳 ココアクッキー
22	火	牛乳 バナナ	豚肉の香味揚げ チャプチェ 中華スープ 手作りふりかけ	牛乳 ピザトースト
23	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	鮭のレモン風味焼き ひじきとちりめんの和え物 みそけんちん汁	牛乳 豆乳もち
24	木	牛乳 プチスナック	豚肉と厚揚げの中華炒め 粉ふきいも しゅうまい (3未 梅ちりごはん)	牛乳 小魚・アスパラガス
25	金	牛乳 コーンフレーク	ハヤシシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 ぽんすけ
26	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん キャベツの磯あえ バナナ	牛乳 ビスケット
28	月	牛乳 ルヴァン	煮魚 五色あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 チーズ・たつまき
29	火	牛乳 こんがりサクサク	大豆入りかきあげ 土佐酢あえ すまし汁	牛乳 かるかん
30	水	牛乳 アンパンマンビスケット	タンドリーチキン アスパラガスのサラダ 豆乳スープ トマト	牛乳 お好み焼き
31	木	牛乳 パクッとサンド	ポークビーンズ 小松菜のごまマヨサラダ ウィンナー メロン	牛乳 ベジータケーキ



これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。めろん組さんには、ソラマメのさやむきをお手伝いをしてもう予定です。



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう!

