

5月の給食献立表

★21日のお誕生日会は、
こいのぼりピラフと
ごま酢和え、スープです
おやつはフルーツサンド



曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	18日	19日	20日	7日・21日*	8日・22日	9日・23日
給食	ポークビーンズ 和え物	切干大根の煮物 みそ汁	えび豆腐 サワー漬け すまし汁	親子どんぶり みそ汁	きすの天ぷら 酢の物	焼きそば スープ
	大豆(水煮) 人参 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ ケチャップ 砂糖、醤油(濃) コンソメ、油 チンゲン菜 人参 ちくわ 醤油、砂糖	切干大根 人参 油揚げ うずら卵 三温糖 醤油(濃) 油 わかめ 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹 味噌	えび 豆腐 人参 玉ねぎ 青ネギ ごま油、片栗粉 オイスターソース 醤油(濃) ひじき 大根、ミスナ ハム、酢 砂糖、油、塩	鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 かまぼこ 醤油、砂糖 出汁鰹 片栗粉 豆腐 油揚げ 青ネギ 出汁鰹、味噌	鱈(きす)の開き 天ぷら粉 塩、油 きゅうり わかめ ちりめんじゃこ 砂糖、醤油、酢 麩 青ネギ かまぼこ 出汁鰹 醤油	中華そば 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 焼きそばソース 塩、油 粉かつお、青のり わかめ えのき 中華スープ、醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 果実 ビスコ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 手作りクッキー	牛乳 ミルクもち	牛乳 カルピスゼリー	お菓子

★21日(木)は、お誕生日会です

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日・29日	16日・30日
給食	鶏のから揚げ コールスロー みそ汁	スナックえんどうの バター醤油炒め すまし汁	アスパラの チャンプルー スープ	豆ごはん ひじきの炒め煮 みそ汁	まぐろの チャンチャン焼き すまし汁	チャーハン 中華スープ
	鶏肉 醤油(濃) 酒、生姜 片栗粉、油 キャベツ ハム 粒コーン缶 酢、砂糖、マヨネーズ わかめ えのき 青ネギ 出汁鰹、味噌	じゃがいも スナックえんどう ウインナー しめじ 醤油 バター 油 豆腐 青ネギ かまぼこ 出汁鰹 醤油	アスパラガス 豆腐 豚肉 たまご 鶏がらスープ 醤油 ニラ もやし ベーコン コンソメ 醤油	えんどう豆 昆布、塩 ひじき 鶏ミンチ 人参、レンコン 青ネギ、砂糖、醬油 ごま、油 豚肉 ささがきごぼう エリンギ 小松菜 味噌、出汁鰹	鮪(まぐろ)短冊 人参 タマネギ キャベツ 椎茸 みりん ごま 油、味噌 えのき ほうれん草 醤油 出汁鰹	たまご 人参 玉ねぎ ウインナー 青ネギ 中華スープ 醤油 わかめ もやし 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 果実 動物ビスケット	牛乳 ホットケーキ	牛乳 チーズ&リッツ	牛乳 じゃがいもの チーズおやき	牛乳 フランクフルト	お菓子

きゅうしょくしつ より

栄養豊富なグリーンピース (えんどう豆) のお話

子どもが嫌がりしがちなグリーンピース。
実は、たんぱく質、ビタミンB、C、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。
これらの栄養素は、免疫力を高め、新陳代謝を円滑にする働きがあり、風邪の予防や便秘改善に役立ちます。
1年中出回っている缶詰のものは、処理の段階でビタミンが損失してしまっているの
旬のこの季節には、豆ごはんやバター炒めなどで、生のグリーンピースを味わいましょう。
保育園では、毎年、幼児組さんに「豆ごはん」に使うエンドウ豆の皮むきをお手伝い
してもらっています。自分でむいたお豆だと子どもたちも喜んで食べてくれます。
苦手なものも、一緒に調理したり、調理過程を見せることで苦手意識が薄れていくこと
もあります。ご家庭でもぜひチャレンジしてみてください。

