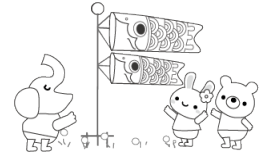


# の給食だより



入園・進級から早くも1ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境には慣れましたか？

5月は連休がありますね。生活のリズムを崩さないようにしましょう。

季節の食材として、グリンピース・そらまめ・グリーンアスパラガス・キャベツ・わかめなどを使用しています。

## バランスのよい食事とは

### 副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。体の調子を整えてくれます。主食として摂取した炭水化物を効率よくエネルギーにするには、ビタミン類が必要です。

### 主菜

肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質を多く含みます。筋肉や内臓、血液、皮膚など体をつくるものになります。幼児は発育が著しいので不足しないようにしましょう。



### 主食

ごはん・パン・めん類などで、炭水化物を多く含みます。体を動かし、頭を働かせるのに必要なエネルギー源です。動きの活発な幼児は、エネルギーをたくさん消費しますので、主食をしっかり摂ることが基本です。

### 汁物

主菜・副菜でとりきれなかった食材（栄養素）を補うのに便利です。具材の工夫で主菜や副菜の代わりにもなります。ただし、汁物のとりすぎは塩分のとりすぎにつながる可能性があるので注意しましょう。



## 【誕生会】5/31(月)

☆☆お誕生日会メニュー☆☆

10時：牛乳・パイン缶

昼食：のりたまふりかけごはん・こいのぼりハンバーグ・にんじんグラッセ・ステーキゅうり  
フライドポテト・アスパラのマヨネーズサラダ・フルーツゼリー・コーンポタージュスープ

15時おやつ：牛乳・山盛りドーナツ

# 給食予定実施献立表

☆…ラッキーレンジャーの日

R3年5月分

\*やむをえず変更する場合があります

日	曜	昼食	3時	3歳児未満児(専用)	
				10時	汁
1 15 29	土	和風スパゲティ ヨーグルト	りんごジュース ムーンライトクッキー	牛乳 バナナ	
17	月	玄米入りごはん ☆豚肉と春野菜の赤みそ炒め 豆腐の清汁	スキムミルク 干しぶどうのスコーン	牛乳 りんご	
18	火	赤米入りごはん ローストチキン・ゆでいんげん 中華スープ	スキムミルク そらまめ クラッカー	牛乳 パイナップル	
19	水	干しぶどうパン さばのトマトソース焼き キャベツと豚肉のスープ	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳 キウイ	
6 . 20	木	赤米入りごはん ☆うま煮 きゅうりのレモン酢あえ	スキムミルク いちごジャムの米粉マフィン	牛乳 メロン	たまねぎの みそ汁
7 . 21	金	ピースごはん 魚の新緑揚げ・トマト 季節の具たくさんみそ汁	豆乳 かぼちゃ羹	牛乳 オレンジ	
8 . 22	土	肉うどん バナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 もも	
10 . 24	月	玄米入りごはん 高野豆腐の吾目煮 わかめのごま酢和え	豆乳 ナポリタン	牛乳 りんご	白玉ふと たまねぎ の清汁
11 . 25	火	赤米入りごはん 牛肉のカレー煮 ☆にんじんのコールスロー風	スキムミルク オレンジゼリー クラッカー	牛乳 バナナ	
12 . 26	水	玄米入りごはん いろいろ野菜と魚のオープン焼き 小松菜のスープ	スキムミルク パイナップルケーキ	牛乳 オレンジ	
13 . 27	木	赤米入りごはん 豆腐のハンバーグ・にんじんのグラッセ 洋風みそ汁(豆乳入り)	スキムミルク 黒糖ゼリー	牛乳 キウイ	
14 . 28	金	ロールパン ☆チキンクリームシチュー 切干大根のみそマヨネーズ和え	スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳 もも	

