

# 5月の給食だよ!

すがすがしい季節になりました。入園・進級してあっという間に1ヶ月が経とうとしています。子どもたちは、園生活にも慣れ、とても賑やかな声が聞こえてきます。園庭にはこいのぼりも元気よく泳いでいます。園では、給食をおいしそうに食べている姿もみられます。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであると、子どもたちなりに感じてほしいと思っています。



2020年 4月 30日 ひまわり保育園

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金 19 火	◎牛乳、ご飯 ぎゅうにくとごぼうのしぐれに きりぼしだいこんのつなまよあえ ほうれんそうとたまねぎのみそしる	◎小麦粉、◎さつまいも、◎ 砂糖、マヨネーズ、すりご ま、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、牛肉(もも)、 生揚げ、ツナ水煮缶、麦み そ、◎卵、◎無塩バター、◎ 脱脂粉乳	ごぼう、きゅうり、トマト、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、えのきた け、切り干しだいこん、干しいた け	ぎゅうにゅう さつまいもむしばん
2 土	 弁当の日		◎牛乳		ぎゅうにゅう おかし
20 水	◎牛乳、ご飯 はやしらいす ちゅうかあえ	◎食パン、◎マヨネーズ、砂 糖、◎すりごま、ごま油、米	牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、 ◎しらす干し	たまねぎ、きゅうり、もやし、トマト、 にんじん、しめじ、コーン缶、◎あ おのり	ぎゅうにゅう ごまじゃことーすと
7 21 木	◎牛乳、ご飯 ぶりのてりやき はるのきんぴら だいこんとわかめのみそしる	◎砂糖、◎白玉粉、砂糖、 ごま、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、ぶり、木綿豆 腐、麦みそ	トマト、にんじん、だいこん、ごぼ う、◎りんご、◎もも缶、◎みかん 缶、◎パイン缶、◎バナナ、れんこ ん、しいたけ、ふき、生わかめ	ぎゅうにゅう ふる一つぼんち
8 金	◎牛乳 こいのぼりおむらいす ふらいどぼてと ぶろっこりーのごまあえ すましじる	米、フライドポテト、砂糖、 油、すりごま、焼ふ	牛乳、◎牛乳、卵、鶏もも 肉、ウインナー	ブロッコリー、トマト、にんじん、た まねぎ、こまつな、◎いちご、えの きたけ、◎なつみかん、コーン缶	ぎゅうにゅう ふる一つくらっかー
22 金	◎牛乳、ご飯 まつかぜやき さといものごまに こんそめすーぶ おれんじ	◎米、じゃがいも、さといも、 板こんにやく、すりごま、砂 糖、油、米	牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)、◎ベーコン、◎パ ター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、えだ まめ、◎たまねぎ、◎ピーマン	ぎゅうにゅう ペーこんびらふおにぎり
9 23 土	◎牛乳、おにぎり やきうどん おれんじ	ゆでうどん、米、ごま油	◎牛乳、牛乳、豚肉(もも)、 かつお節	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、こ まつな、にんじん	ぎゅうにゅう おかし
11 25 月	◎ご飯、牛乳 はんぱーぐ きゃべつのおこんぶあえ はくさいともやしみそしる きういふる一つ	◎焼ふ、パン粉、◎砂糖、 米	牛乳、◎ヨーグルト(ドリン ク)、豚ひき肉、牛ひき肉、木 綿豆腐、麦みそ、◎無塩パ ター、鶏レバー、卵、◎きな 粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、キウ イフルーツ、もやし、はくさい、たま ねぎ、ピーマン、しいたけ、塩こん ぶ	のむよーぐると おふのきなこらすく
12 26 火	◎牛乳、ご飯 おやこどん ぽてとさらだ	じゃがいも、◎スパゲティ、 マヨネーズ、砂糖、米、◎オ リーブ油	牛乳、卵、鶏もも肉、◎牛 乳、◎ツナ水煮缶、◎パ ター	たまねぎ、トマト、こまつな、にんじ ん、えだまめ(冷凍)、◎にんじん、 コーン缶、◎しめじ、干しいたけ、 ◎ピーマン	12日:おちゃ ふる一ちえ 26日:ぎゅうにゅう つなすばげてい
13 27 水	◎牛乳、ご飯 さばのからあげ すのもの ちゅうかふうコーンすーぶ	片栗粉、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、あじ、卵、◎ バター	◎バナナ、クリームコーン缶、だい こん、きゅうり、にんじん、チンゲン サイ	ぎゅうにゅう ばなな げんまいふれーくすなっく
14 28 木	◎牛乳、ご飯 ちきんかつ ゆでやさ(たまねぎどれっしんぐ) かぼちゃとしめじのみそしる りんご	◎米、パン粉、油、小麦粉、 砂糖、オリーブ油、米	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、 卵、麦みそ、◎しらす干し	りんご、キャベツ、かぼちゃ、ブロッ コリー、たまねぎ、にんじん、しめ じ、万能ねぎ	ぎゅうにゅう わかめおにぎり
15 29 金	◎牛乳、ご飯 あじのちーずばんこやき あすばらそてー のっぺいじる おれんじ	さといも、◎上新粉、パン 粉、◎砂糖、オリーブ油、片 栗粉、米	◎牛乳、牛乳、あじ、粉チー ズ、バター	グリーンアスパラガス、オレンジ、 にんじん、だいこん、こまつな、ご ぼう、コーン缶	ぎゅうにゅう いこもち
16 30 土	◎牛乳、ご飯 まーぼーなすどん ばなな	片栗粉、ごま油、三温糖、米	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)	バナナ、なす、ねぎ、ピーマン、に んにく、しょうが	ぎゅうにゅう おかし
18 月	◎牛乳、ご飯 さけのむにえる さっぱりさらだ かきたまじる りんご	◎じゃがいも、◎片栗粉、砂 糖、ごま、米	◎牛乳、牛乳、さけ、木綿豆 腐、卵、◎とろけるチーズ、 ハム、バター	りんご、きゅうり、もやし、にんじ ん、ほうれんそう、えのきたけ	ぎゅうにゅう ぽてともち

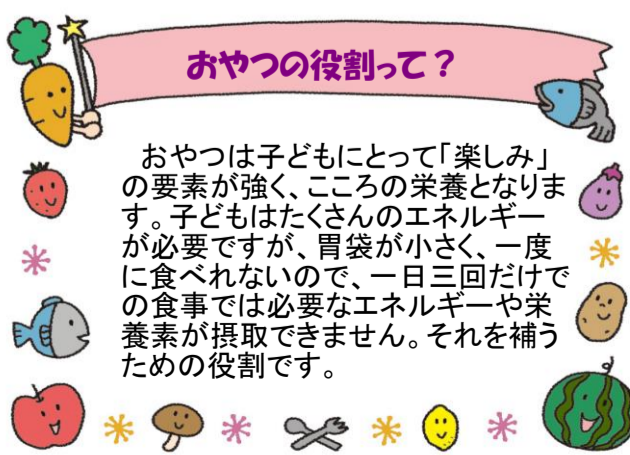
## 行事予定

- ★2日(土)・・・弁当の日
- ★8日(金)・・・誕生会  
(いるか・らっこ・くじら組は白ご飯いりません。)
- ※行事や食材の都合により、多少変更することがあります  
ご了承ください。



## おやつ役割って?

おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、こころの栄養となります。子どもはたくさんのエネルギーが必要ですが、胃袋が小さく、一度に食べれないので、一日三回だけの食事では必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。それを補うための役割です。



## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で、「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つでちまきや柏餅を食べます。柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い給食であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、食べる風習が生まれたと言われてます。

