5がつ　給　食　だ　よ　り

岩崎保育園

日	曜日	副　食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副　食	午後のおやつ	未満児
1 15	月	野菜のかき揚げ・サラダ菜 胡瓜とチーズのおかか和え ほうれん草のすまし汁 甘夏缶	牛乳 1日　手作り柏餅 15日　　二色ゼリー バナナ	牛乳 ご飯	12 24	金 水	鯖の塩焼き・サラダ菜 厚揚げのきのこあんかけ 人参とほうれん草のすまし汁 煮豆・メロン	スキムミルク さつまいもとりんご の甘煮	牛乳 ご飯
2 16	火	鶏ひき肉のつくね焼き 春キャベツの甘酢和え ブロッコリー・ミニトマト	スキムミルク 2日手作りちまき 16日お茶のクッキー	牛乳 ご飯	13 27	土	田舎風スパゲティー オレンジ	お茶 コーン入り蒸しパン	牛乳
6 20	土	五目うどん バナナ 牛乳	お茶 ミニあんぱん	お茶	17 31	水	五月汁・中華風サラダ ミニトマト・チビ納豆 サニーレタス	牛乳 じゃがちゃん	牛乳 ご飯
8 22	月	ポークカレー フルーツヨーグルト和え	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 ご飯	18 29	木 月	魚のパン粉焼き れんこんきんぴら ミニトマト・サニーレタス	スキムミルク 和風トースト	牛乳 ご飯
9 23	火	アスパラと新じゃがの炒め煮 千切り大根の胡麻マヨサラダ ブロッコリー・サニーレタス オレンジ・チビ納豆	いちごミルク バタートースト	牛乳 ご飯	19 30	金 火	チキン南蛮 野菜サラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 桜えびのチヂミ	牛乳 ご飯
11 25	木	オムレツ ほうれん草と人参のナムル サラダ菜・りんご	牛乳 苺クリームサンド	お茶 ご飯					
26	金	お誕生会 鯉のぼりオムライス 豆腐ときのこのすまし汁	初かつおのフライ ミニトマト	ブロッコリー	野菜サラダ メロン			ヨーグルト バナナ	お茶

風薫る五月、さわやかな季節になりました。子ども達は
新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。
緊張がほぐれ沢山遊んでお腹がすくのか、「今日の給食なぁに？」
と、声をかけてくれる子どもがたくさんいます。
給食を楽しみにしてくれている子ども達に応えられる
美味しく元気の素になる食事作りを心がけます。

★　こどもの日　5月5日（金）★

子ども達の幸せを願い、健やかな育ちを祝う日です。

ちまき・・・悪病災難を除くと言われています。

柏餅　・・・柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々栄えるようにという願いが込められています。

菖蒲　・・・葉は病気や悪いことを追い払う力があると言われ、軒下に飾ったりお風呂に入れたりします。

春が旬の野菜には
強い香りや独特の苦みを
もつものが多いのが
特徴です。この成分には
抗酸化力があり、
病気の原因をやっつけて
くれる作用があります。
季節の物を季節に食べる。
春野菜のデトックス効果で
病気に負けない
体作りをしましょう。

旬の食材

絹さや
（スナップエンド

じゃがいも

マンゴー

鰹

など