

5月こんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
土	1 29	春キャベツのスパゲティ 豆腐のサラダ 野菜スープ ゼリー	シュガートースト 豆乳	スパゲティ ウインナー キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 わかめ もやし 豆腐 レタス きゅうり えのき
木	6 20	ジャージャー麺 和風ポテトサラダ 青梗菜のスープ パナナ	おなかチーズにぎり 麦茶	中華麺 豚ひき 長ネギ じゃがいも 人参 きゅうり はんぺん レタス 青梗菜 えのき 精白米 チーズ 鯉節
金	7 21	ロールパン 鮭のパン粉焼き かぶの彩サラダ マカロニスープ ヨーグルト	焼うどん 麦茶	バターロール 鮭 玉ねぎ 鶏卵 レタス かぶ 人参 きゅうり コーン マカロニ キャベツ うどん
土	8 22	中華丼 春雨サラダ 豆腐のスープ オレンジ	シャーベット 麦茶	精白米 豚肉 人参 白菜 玉ねぎ シタケ なると 春雨 きゅうり かにかま 豆腐 ネギ えのき
月	10 24	ごはん 鶏肉のゴマみそ焼き 青菜の納豆和え かぶのすまし汁 甘夏	手作りゼリー 麦茶	精白米 鶏肉 ほうれん草 えのき 人参 納豆 青梗菜 かぶ 長ネギ みかん缶 パイン缶 ゼラチン
火	11 25	ごはん カレイののりチーズ焼き 厚揚げ炒め なめこの味噌汁 オレンジ	かりんとう 麦茶	精白米 カレイ チーズ 厚揚げ 人参 こんにゃく 青梗菜 なめこ 長ネギ うどん
水	12 26	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ グレープフルーツ 26日メロン	ジャーマンポテトパン 豆乳	干しうどん 油揚げ 小松菜 ちくわ さつまいも 精白米 鶏卵 小葱 じゃがいも ベーコン 小麦粉
木	13 27	ロールパン タンドリーチキン わかめサラダ 玉子のスープ ゼリー	ミートパンネ 麦茶	ロールパン 鶏肉 ヨーグルト わかめ トマト きゅうり レタス 鶏卵 小松菜 マカロニ 豚 ひき 玉ねぎ 人参
金	14 28	ごはん チーズハンバーグ アスパラサラダ もやしのスープ バナナ	卵のクッパ 麦茶	精白米 豚ひき 玉ねぎ アスパラ レタス 人参 きゅうり 鶏卵 小葱 キャベツ
土	15	ナポリタン グリーンサラダ キノコのスープ ゼリー	ホットケーキ 豆乳	パスタ ウインナー ピーマン 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり トマト しめじ えのき ミックス粉
月	17 31	カレーライス ヨーグルト トマトとフルーツのサラダ コーンのスープ	アイスボックスクッキー 豆乳	精白米 豚肉 ウインナー じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト パイン缶 みかん缶 レタス きゅうり コーン バター 小麦粉
火	18	日本郷土メニュー 岐阜 ごはん 鶏ちゃん焼き 青菜の胡麻和え はんぺんのすまし汁 甘夏	アメリカンドッグ 麦茶	精白米 人参 玉ねぎ キャベツ 鶏肉 ほうれん草 もやし はんぺん 豆苗 ミックス粉 ウインナー
水	19	天津飯 チャイニーズマヨサラダ 春雨スープ メロン	日本郷土メニュー 長野 おやき 麦茶	精白米 鶏卵 かにかま 玉ねぎ 人参 レタス ささみ じゃがいも レンコン ブロッコリー 春雨 えのき もやし
火	25	お誕生日会献立	たい焼き ほうじ茶	精白米 豚ひき 長ネギ シタケ もやし 春巻きの皮 レタス きゅうり ツナ コーン 豆腐 えのき

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

今月の平均栄養価 エネルギー570kcal
たんぱく質18.0g 脂質18.6g 塩分1.9g

いってきまーす!

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と食べましょう!