

おいしいきゅうしょく 5月



—こんげつのもくひょう—
楽しい雰囲気の中で正しい食事の習慣を身につけよう

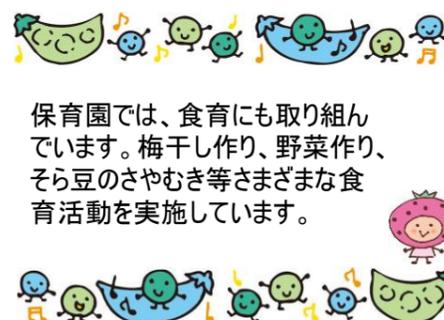


兵庫保育園

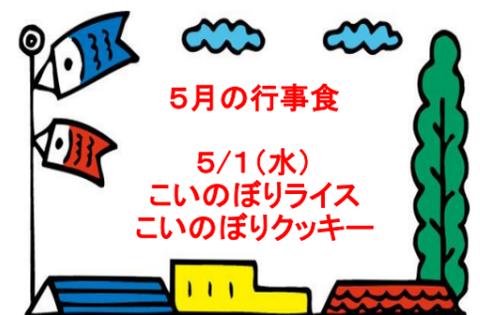
日	曜日	今日のおかず	ごはん パン	ゆめ・もも・ばらぐみの追加のおかず		3時のおやつ	行事	
				追加食	10時のおやつ			
1	水	こいのぼりライス、コールスローサラダ、南瓜のスープ、果物	こいのぼり ライス	冷奴	野菜ジュース	ミルク こいのぼりクッキー		
2	木	豚じゃが、蒸し魚、えのきのすまし汁、果物	ごはん	きゅうりスティック	牛乳 いりこ	ミルク お麩ラスク		
3	金	憲法記念日						
4	土	みどりの日						
5	日	こどもの日						
6	月	振替休日						
7	火	ちくわのカレー揚げ、野菜炒め、わかめスープ、果物	ごはん	南瓜のクリーム煮	牛乳 いりこ	ミルク セサミトースト	朝礼	
8	水	まぜごはん、煮魚、じゃが芋のみそ汁、果物	まぜごはん	スナックえんどう のサラダ	トマトジュース	ミルク シリアルヨーグルト	体育教室 (さくら・ゆり)	
9	木	ひじきの煮物、魚のオープン焼き、そうめん汁、果物	ごはん	南瓜フライ	牛乳 いりこ	ミルク 人参ケーキ		
10	金	回鍋肉、南瓜サラダ、豆腐のみそ汁、果物	ロールパン	ハムエッグ	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	総合避難訓練 爪切りチェックの日	
11	土	ねぎ炒めうどん、じゃが芋のそぼろあんかけ、みかんゼリー	ねぎ炒め うどん	ミニトマト	牛乳	おかし		
12	日							母の日
13	月	クリームシチュー、魚のパン粉焼き、キャベツの梅和え、果物	ミルクパン	トマト	牛乳 いりこ	ミルク わかめおにぎり		
14	火	チキンカツ、もやし炒め、豆腐のすまし汁、果物、果物	ごはん	里芋の煮物	牛乳 いりこ	ミルク ジャムサンド		
15	水	ちくわと卵のマヨごはん、小松菜のソテー、じゃが芋のポタージュ、果物	ちくわと卵の マヨごはん	ポークビーンズ	野菜ジュース	ミルク 牛乳ゼリー	体育教室 (さくら・ゆり)	
16	木	和風マーボー、魚のごま焼き、野菜のみそ汁、果物	ごはん	オムレツ	牛乳 いりこ	ミルク ベーコンとコーンピザ		
17	金	じゃが芋のミートソース、きゅうりのさっぱり和え、コンソメスープ、果物	食パン	魚の塩焼き	牛乳 いりこ	そら豆の塩ゆで ミルク、おかし、プルーン	爪切りチェックの日	
18	土	焼きそば、豆腐の卵あんかけ、チーズ、果物	焼きそば	ちくわきゅうり	牛乳	おかし		
19	日							
20	月	中華風かき玉汁、レバーの甘煮、マカロニサラダ、果物	ロールパン	鮭バーグ	牛乳 いりこ	ミルク フルーツヨーグルト		
21	火	豆腐ナゲット、金平ごぼう、なめこのみそ汁、果物	ごはん	ジャーマンポテト	牛乳 いりこ	ミルク ウインナーサンド		
22	水	カレーライス、わかめサラダ、幼児牛乳、果物	カレーライス	キャベツの コンソメ煮	トマトジュース	ミルク 焼きうどん	体育教室 (さくら・ゆり)	
23	木	切干大根の煮物、塩鯖、くずし豆腐のすまし汁、果物	ごはん	マカロニグラタン	牛乳 いりこ	ミルク クリームパン		
24	金	ミートソーススパゲティ、卵焼き、玉ねぎと厚揚げのみそ汁、果物	ミルクパン	チンゲン菜の ごま和え	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	爪切りチェックの日 市食育指導	
25	土	肉うどん、いんげんのおかか和え、金時豆の煮豆、果物	肉うどん	粉ふき芋	牛乳	おかし		
26	日							
27	月	和風ポトフ、目玉焼き、春雨の酢の物、果物	食パン	キャベツソテー	牛乳 いりこ	ミルク 牛乳もち		
28	火	酢豚、わかめの中華和え、かき玉汁、果物	ごはん	南瓜のマヨ焼き	牛乳 いりこ	ミルク チーズ蒸しパン		
29	水	鮭とコーンごはん、厚揚げピザ、ごぼうともやしのみそ汁、果物	鮭とコーン ごはん	鶏じゃが	トマトジュース	ミルク 野菜スティック	体育教室 (さくら・ゆり)	
30	木	南瓜の煮物、魚のムニエル、ふのすまし汁、果物	ごはん	そうめんチャンプル	牛乳 いりこ	3歳未満児：ヨーグルト、おかし 3歳以上児：アイスクリーム、おかし	体育あそび	
31	金	炒り豆腐、ツナサラダ、キャベツのみそ汁、果物	ロールパン	ごぼうの煮物	牛乳 いりこ	ミルク みかんゼリー	爪切りチェックの日	

きゅうしょくとおやつについて

- ・給食には、旬の食材を取り入れて子どもたちに季節感を感じられるようにしています。
- ・カレーライスには、少量のレバーをゆで、ペースト状にして加えています。レバーが食べやすくなり、鉄分も摂取することができます。
- ・みそ汁等の出汁は、いりこ、昆布、かつお節等からとっています。
- ・おやつは、週4回手作りのおやつです。
- ・飲み物は、スキムミルクです。スキムミルクとは、牛乳から脂肪分や水分を除き、粉末状にしたものです。牛乳にくらべ、エネルギーは半分、脂質はほとんど含まれていません。子どもの発育に欠かせないタンパク質やカルシウムは、牛乳と同じくらい含まれています。



保育園では、食育にも取り組んでいます。梅干し作り、野菜作り、そら豆のさやむき等さまざまな食育活動を実施しています。



5月の行事食

5/1(水)
こいのぼりライス
こいのぼりクッキー