

2024年 5月 献立表

なるせ保育園(以上児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	新生活が始まり、1か月が過ぎ、子どもたちも新しい生活に少しずつ慣れ、笑顔で給食を食べている姿が多く見られるようになってきました！私たちは、子どもたちにとって給食の時間が楽しい時間になって欲しいと思いながら調理しています。給食の時間の中で、いろいろな食材を食べて元気いっぱい過ごしましょう♪		1	2	3	4
昼食			御飯・みそ汁(キャベツ) さばの塩こうじ焼き ひじきの煮物 バナナ お茶	かぶとカレー・福神漬け マカロニサラダ こどもの日デザート		
午後			牛乳 きな粉ポテト	牛乳 ミニたい焼き		
午前	6	7	8	9	10	11
昼食		ジャージャーめん ブロッコリースープ キャベツと桜エビの中華あえ いちご お茶	御飯・みそ汁(大根) ぶりキャベツカツ ブロッコリーツナ和え メロン お茶	御飯・新玉ねぎのみそ汁 白身魚の煮つけ ポテトサラダ(鮭) キウイフルーツ お茶	ナン カレー コールスローサラダ バナナ お茶	肉みそうどん じゃが芋のケチャップ煮 バナナ お茶
午後		牛乳 いなり寿司	牛乳 ヨーグルトあえ(いちご)	牛乳 チヂミ	牛乳 クリームブッセ	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	13	14	15	16	17	18
昼食	納豆パスタ じゃが芋すまし汁 ブロッコリーの白和え(チーズ) バナナ お茶	御飯・豆乳汁(みそ) タンドリーチキン 人参とみかんのサラダ ジョア(いちご) お茶	にこにこランチデー	御飯・玉ねぎすまし汁 あじ西京焼き じゃが芋とひき肉の煮物 オレンジ お茶	パン コーンシチュー キャベツマヨサラダ バナナ お茶	チャーハン(豚肉) 中華スープ かぼちゃ(蒸し) バナナ お茶
午後	牛乳 たけのこ御飯	牛乳 お絵かきパン	牛乳 人参のカップケーキ	牛乳 ヨーグルトクレープ	牛乳 みたらしおにぎり	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	20	21	22	23	24	25
昼食	みそカレーラーメン ほうれん草のツナ和え いちご お茶	御飯・豆腐のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のお浸し(ちくわ) オレンジ お茶	御飯・みそ汁(南瓜) 豚かつ ブロッコリーの和え物 いちご お茶	御飯・おかつ汁(鶏肉) ほっけのみりん焼き れんこんとえびのサラダ キウイフルーツ お茶	ハヤシライス キャベツのおかか煮 バナナ お茶	サンドイッチ 野菜スープ 南瓜とブロッコリー和風あん バナナ
午後	牛乳 新たまねぎと豚ごはん	牛乳 ととやき	牛乳 豆乳とお野菜のマフィン	牛乳 フライドポテト	牛乳 米粉南瓜ケーキ	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	27	28	29	30	31	
昼食	カレーうどん きんぴらごぼう(ごま) バナナ お茶	牛丼 豆腐みそ汁(わかめ) 筍のおかか煮 キウイフルーツ お茶	御飯・スープ(じゃが芋) マーボー豆腐(納豆) 切干大根の煮物 メロン お茶	御飯・さつまいもみそ汁 鮭のてりてりタルタル もやしとわかめのナムル バナナ お茶	チキンライス コンソメスープ ミニハンバーグ えびフライ ブロッコリーのコーン煮 ストロベリームース・ジュース	 エネルギー：570Cal たんぱく質：23.5g 脂質：17.4g カルシウム：240g 塩分：1.6g
午後	牛乳 おにぎり(鮭・ごま)	牛乳 豆腐パン(りんごマーガリン)	牛乳 さつまいも塩バター	牛乳 フルーツ野菜ゼリー	牛乳 元気ヨーグルト	

こどもの日

5月5日は「こどもの日」です。こどもの日とは、「こどもたちの人格を重んじ、幸福をはかるとともに、お母さん、お父さんにも感謝する日」と、言われています。

こどもたちの健やかな成長を願って揚げられる鯉のぼり。江戸時代から始まった風習です。

そのため、こいのぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾ったりし、「ちまき」や「かしわ餅」を食べてお祝いするご家庭も多いと思います。楽しい連休をお過ごし下さい😊

★「食前は、よく手を洗う」～家庭での食育活動のねらい～

○「手洗い」は、感染症や食中毒の予防の基本です！せっけんをつけて、手のひら、手の甲、指と指の間、爪先、手首もしっかり洗いましょう！

○うがいや手洗い等、身の回りを清潔にすることが自分の健康を守ります。手を清潔にして食事をすることが、安全に食べるために必要なことであることを理解し、自分でできるように促していきましょう。

★食事の際は「いただきます」「ごちそうさま」を

私達は、動物・植物の「命」をいただいています。食事の前後には手を合わせ、その命に感謝しましょう♡

2日：こどもの日メニュー
15日：にこにこランチデー
(食べきれない量のお弁当の用意をお願いします。)
31日：誕生会



春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、身体にエネルギーを与えてくれます。

冬の間にたまった老廃物を排出しする効果たっぷり。タケノコ、アスパラガス、フキ、ナノハナなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。旬が短く、季節を感じる「少しくせのある味」も大切な味覚のひとつです！