



きゅうしょくだより

今年から献立と給食を担当することになりました宇佐美です。
まきご先生と一緒においしい給食を作りますので、よろしくお願いします(^)。

平成24年5月号
けやき平幼稚園付属保育園

5月メニュー

日	曜日	こんだて	赤色の食品(からだのもと)	黄色の食品(ちからのもと)	緑色の食品(元気のお手伝い)
1	火	お弁当の日(保育園は給食:ごはん、サケフレック、コロッケ、サラダ、バナナ)	鮭、豚ひき肉	米、じゃが芋	玉ねぎ、キャベツ、キュウリ、バナナ
2	水	鮭おにぎり、豚汁、チーズキャンディ、ミニゼリー	鮭、豚肉、豆腐、チーズ	米、じゃが芋	人参、大根、ごぼう、ネギ
3	木	憲法記念日			
4	金	みどりの日			
7	月	パン、野菜スープ、ウインナー、ブロッコリー、牛乳	ベーコン、ウインナー、牛乳	パン	人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー
8	火	お弁当の日(保育園は給食:ごはん、ふりかけ、みそ汁、肉団子、おひたし、ゼリー)	豆腐、豚ひき肉	米	わかめ、ネギ、玉ねぎ、ほうれん草
9	水	シーチキンおにぎり、みそ汁、チキンナゲット、ほうれん草のごまあえ	シーチキン、とり肉、油揚げ	米、ごま	ほうれん草、大根、しめじ、ねぎ
10	木	ごはん、かき玉汁、ハンバーグ、ポテトサラダ、ヨーグルト ごぼん持参!	豚ひき肉、卵、ハム	米、じゃが芋	玉ねぎ、きゅうり、人参、ねぎ
11	金	外注弁当			
14	月	パン、カボチャのスープ、からあげ、ほうれん草のソテー、牛乳	とり肉、牛乳	パン、バター	カボチャ、玉ねぎ、ほうれん草、人参
15	火	お弁当の日(保育園は給食:チャーハン、みそ汁、おひたし、ヨーグルト)	焼き豚、ヨーグルト	米、じゃが芋	わかめ、ネギ、ほうれん草
16	水	保育参観、PTA(保育園は給食:ごはん、みそ汁、フライ、サラダ、りんご)	魚	米	キャベツ、きゅうり、りんご、大根、椎茸、ねぎ
17	木	肉うどん、きんぴらごぼう、フルーツポンチ	豚肉、ちくわ	うどん、油	ごぼう、人参、ほうれん草、玉ねぎ、もも、みかん、パイナップル
18	金	ごはん、わかめスープ、豚肉と野菜の炒め物 ごぼん持参!	豚肉	米、油	わかめ、しめじ、ねぎ、しょうが、ピーマン、キャベツ、人参
21	月	パン、ブラウンシチュー、サラダ、ヨーグルト	とり肉、ヨーグルト	パン、じゃが芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、キュウリ、コーン
22	火	お弁当の日(ごはん、とりそぼろ、みそ汁、肉巻ポテト、おひたし)	鶏肉、豚ひき肉	米、じゃが芋	もやし、キャベツ、ほうれん草、りんご
23	水	しょうゆおにぎり、みそ汁、肉団子、ほうれん草ののりあえ	豚ひき肉、油揚げ	米	ほうれん草、のり、大根、ねぎ、えのき
24	木	やきそば、みそ汁、ゼリー	豚肉、豆腐	中華めん、油	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、わかめ
25	金	カレーライス、サラダ、デザート(ごはん持参)	豚肉	米、じゃが芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、キュウリ、みかん、もも
28	月	パン、ボークビーンズ、牛乳、ゼリー	豚肉、大豆	パン、じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、グリーンピース
29	火	お弁当の日(保育園は給食:ごはん、ふりかけ、みそ汁、オムレツ、サラダ、ゼリー)	卵、豆腐	米	大根、人参、キャベツ、キュウリ
30	水	鮭おにぎり、けんちん汁、バナナ	鮭、とり肉、豆腐	米	人参、大根、ごぼう、ネギ、バナナ
31	木	ごはん、みそ汁、肉じゃが、納豆あえ ごぼん持参!	豚肉、納豆、豆腐	米、じゃが芋	人参、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、なめこ

※献立は、諸般の事情により変更になることがあります。

《朝ご飯を食べて登園しましょう!》

朝ご飯は、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった頭や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。食欲のない時は、バナナやヨーグルトでもいいので食べるようにしましょう。

