

2024年 5月 給食献立予定表 《うめ・いちょう・すぎ》 大森保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付			1	②	3	4
午前 おやつ			・くるみ揚げ・お茶	・クッキー・お茶		
昼食			・ピザ風オムレツ ・ブロッコリー ・キャベツのおかか和え ・大根の味噌汁 ・フルーツ	こいのぼり ランチ	憲法記念日 みどりの日	
午後 おやつ			・ばかうけ・牛乳	・カルシウムせん・お茶		
日付	6	7	8	9	10	⑪
午前 おやつ			・コーンせんべい・お茶	・いかすみせんべい・お茶	・ハッピーターン・お茶	・ビスケット・お茶
昼食	振替休日	・しるこサンド・お茶 ・豆腐ハンバーグ ・トマト ・大豆とひじきの炒り煮 ・ふわふわ汁 ・フルーツ	・鮭のみつ煮 ・もやしのごま和え ・ブロッコリー ・わかめの味噌汁 ・フルーツ	・豚肉のピカタ ・アスパラ ・サラスパサラダ ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・タラのホイル蒸し ・切干大根煮 ・えのきの味噌汁 ・フルーツ	・カレーライス ・フルーツ
午後 おやつ		・星たべよ・牛乳	・コーンフレークバー・ミルク	・源氏パイ・お茶	・ソフル・お茶	・せんべい・お茶
日付	13	14	15	16	17	⑱
午前 おやつ	・海老の華・お茶	・ムーンライト・お茶	・メロンクッキー・お茶	・揚げ一番・お茶	・ぱりんこ・お茶	・クッキー・お茶
昼食	・焼魚(さば) ・トマト ・肉じゃが ・大根の味噌汁 ・フルーツ	・タンダーチキン ・ブロッコリー ・アスパラのサラダ ・もやしとニラのスープ ・フルーツ	・白身魚フライ ・刻みレタス・トマト ・切干大根サラダ ・なめこの味噌汁 ・フルーツ	・すき焼き風煮 ・大根納豆 ・わかめの味噌汁 ・フルーツ	・コーンカレー ・パンパンジーサラダ ・フルーツ	・ポパイうどん ・フルーツ
午後 おやつ	・サラダせんべい・牛乳	・ホームパイ・ミルク	・雪の宿・牛乳	★ほうれん草蒸しパン・ミルク	・フルーツ・牛乳	・せんべい・お茶
日付	20	21	22	⑳	24	㉕
午前 おやつ	・白い風船・お茶	・瀬戸しお・お茶	・チーズおかき・お茶	・クッキー・お茶	・ココナッツサブレ・お茶	・ビスケット・お茶
昼食	・さんまのみぞれ煮 ・野菜のごま和え ・ブロッコリー ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・オムレツ ・ブロッコリー ・野菜ソテー ・大根の味噌汁 ・フルーツ	・赤魚の西京焼き ・トマト ・肉豆腐 ・えのきの味噌汁 ・フルーツ	・たけのこご飯 ・干草焼き ・豚汁 ・フルーツ	・マーボー豆腐 ・はるさめサラダ ・トマト ・たまごスープ ・フルーツ	・アベックサンド ・フルーツ ・牛乳
午後 おやつ	・ぼたぼた焼き・牛乳	・バウムクーヘン・ミルク	★ソーダゼリー・牛乳	・味しらべ・ミルク	・ぱりんこ・お茶	・せんべい・お茶
日付	27	28	29	30	31	
午前 おやつ	・塩せんべい・お茶	・梅の香巻・お茶	・しるこサンド・お茶	・ハッピーターン・お茶	・星たべよ・お茶	
昼食	・照り焼きチキンオムレツ ・トマト ・ほうれん草のおかか和え ・玉ねぎの味噌汁 ・フルーツ	・焼魚(鮭) ・根菜のきんぴら ・ブロッコリー ・厚揚げの味噌汁 ・フルーツ	・変わりカツ ・トマト ・ひじきの炒り煮 ・ふわふわ汁 ・フルーツ	・豚肉の甘辛焼き ・トマト ・コロコロサラダ ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・ハヤシライス ・パリパリ麺サラダ ・フルーツ	
午後 おやつ	・カルシウムせん・お茶	・あんぱんまんせんべい・牛乳	・まがりせんべい・ミルク	★しらすおにぎり・お茶	・原宿ドック・ミルク	

今月の栄養成分(平均値)
 ●以上児●
 エネルギー 372kcal
 タンパク質 17.4g
 脂質 14g
 塩分 1.4g
 ●未満児(ごはん込み)●
 エネルギー 440kcal
 タンパク質 17.4g
 脂質 12.5g
 塩分 1.2g

今月の目標「食事のあいさつをしよう！」

心地よい季節になりました。園での生活に慣れてくる頃ですが、それと同時に疲れが出てくる時期でもあります。子どもたちの食欲の変化にも十分注意しながら、体調管理に気を付けていきたいと思えます！

食事のあいさつを習慣に



みなさん、食事のあいさつはしていますか？
 食べる前の「いただきます」、食べた後の「ごちそうさま」は食事のあいさつの基本です。食事のあいさつを習慣にしましょう！

◎「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝の気持ちが込められています。

◎「ごちそうさま」は、食材を作り、用意するために走り回った人への感謝の気持ちを示しています。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせる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、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、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。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



- ※ ○印はご飯のいらない日です。
- ※ 都合により献立を変更する場合があります。
- ※ ★印のついているところは手作りおやつです。
- ※ 昼食には毎日麦茶が出ます(牛乳の日以外)。