

2023.5.26



# 給食だより



社会福祉法人 見真会 明光保育園 担当栄養士 酒井

| 曜日   | 献立名   | 使用食材と体内でのたらしき             |                       |                       |  |  | 日                                     | 曜日 | 献立名                                       | 使用食材と体内でのたらしき                       |                      |                           |  |  |   |
|------|---|---------------------------|-----------------------|-----------------------|--|--|---------------------------------------|----|---|-------------------------------------|----------------------|---------------------------|--|--|---|
|      |   | 10時おやつ<br>ひよこ<br>赤桃       | 3時おやつ<br>白青桃<br>赤ひよこ  | 血・肉・骨<br>をつくる         | 力・体温<br>のもとになる                         | 体の調子<br>を整える                           |                                       |    |   | 10時おやつ<br>ひよこ<br>赤桃                 | 3時おやつ<br>白青桃<br>赤ひよこ | 血・肉・骨<br>をつくる             | 力・体温<br>のもとになる                                   | 体の調子<br>を整える                             |   |
| 1 木  | かけうどん バナナ<br>生揚げとにんじんの煮物                    | 牛乳<br>かえり<br>いりこ          | 牛乳<br>フルーツサンド<br>(黄桃) | 豚肉 牛乳<br>生揚げ 卵        | うどん 砂糖<br>ホットケーキミックス                   | ほうれん草 人参<br>玉ねぎ いんげん<br>白ねぎ バナナ        | 16                                    | 金  | ごはん オレンジ<br>肉じゃが 五色なます                    | 牛乳<br>バナナ                           | 牛乳<br>Caせんべい         | 牛肉<br>卵                   | 米 砂糖 ごま<br>じゃが芋                                  | 玉ねぎ いんげん<br>きゅうり もやし<br>人参 オレンジ          |   |
| 2 金  | ごはん オレンジ<br>豚肉と根菜のごまみそ煮<br>キャベツとわかめの酢の物     | 牛乳<br>とまとチーズ<br>ビスケット     | 牛乳<br>せんべい            | 牛乳<br>ソフトな<br>塩せん     | 豚肉 わかめ<br>白す干し みそ                      | 米 ごま<br>砂糖 油                           | れんこん 大根<br>人参 ごぼう<br>オレンジ             | 17 | 土   | クロワッサン レタスサラダ<br>フランクフルト 牛乳<br>オレンジ | 牛乳<br>緑黄色野菜<br>ポーロ   | お菓子<br>紫芋<br>せんべい         | フランクフルト<br>白す干し わかめ<br>牛乳                        | クロワッサン<br>油 砂糖                           | レタス オレンジ                                    |
| 3 土  | ロールパン レタスサラダ<br>トマトグラタン オレンジ<br>牛乳          | 牛乳<br>ひじきと<br>青のり<br>せんべい | お菓子                   | マンナ<br>ビスケット          | 白す干し ワカメ<br>牛乳                         | ロールパン ジャム<br>油 砂糖 米粉<br>じゃが芋           | トマト ナス 人参<br>玉ねぎ レタス<br>オレンジ          | 18 | 日   | 休日保育                                |                      |                           |  |  |   |
| 4 日  | 休日保育  |                           |                       |                       |  |  | 19                                    | 月  | 麦ごはん 野菜のきんぴら<br>豆腐とえのきのみそ汁<br>オレンジ        | 牛乳<br>チーズ                           | 牛乳<br>せんべい           | 牛乳<br>ひじきと<br>青のり<br>せんべい | 鶏肉 ちくわ<br>油揚げ 豆腐<br>みそ                           | 米 砂糖 油<br>糸こんにゃく                         | ビーマン えのき<br>人参 糸こんにゃ<br>ねぎ オレンジ             |
| 5 月  | 大根の炊き込みごはん<br>白身魚のごまみそ煮 オレンジ<br>豚肉ともやしのスープ  | 牛乳<br>豆乳こあ<br>クッキー        | あじさいゼリー<br>せんべい       | 白身魚 みそ<br>豚肉 油揚げ      | 米 砂糖 ごま<br>ごま油                         | 大根 ほうれん草<br>いんげん 人参<br>もやし 大根菜<br>オレンジ | 20                                    | 火  | 食パン 鱈フライ バナナ<br>ソーセージスープ                  | 牛乳<br>バナナ<br>クッキー                   | 手作りプリン               | 鰹 ベーコン 卵<br>ソーセージ 牛乳      | 食パン ジャム<br>じゃが芋 油<br>小麦粉 パン粉                     | キャベツ 人参<br>玉ねぎ パセリ<br>バナナ                |   |
| 6 火  | 食パン ささみフライ<br>カレースープ バナナ                    | 牛乳<br>あまなつ                | 牛乳<br>手作りクッキー         | ささみ<br>豚肉 卵<br>スキムミルク | 食パン ジャム<br>小麦粉 パン粉<br>じゃが芋 油<br>砂糖 バター | 人参 キャベツ<br>しめじ コーン<br>バナナ              | 21                                    | 水  | ごはん 炒り豆腐<br>キャベツときゅうりのごま酢<br>和え オレンジ      | 牛乳<br>チーズ<br>トースト                   | 牛乳<br>たいやき           | 合挽きミンチ 卵<br>豆腐 わかめ        | 米 砂糖 ごま  | 干しいたけ<br>キャベツ 人参<br>きゅうり ねぎ<br>オレンジ      |   |
| 7 水  | ごはん オレンジ<br>豚肉と広島菜の炒め物<br>ふわふわスープ           | 牛乳<br>シュガー<br>トースト        | 牛乳<br>せんべい            | 牛乳<br>緑黄色野菜<br>ポーロ    | 豚肉 はんぺん<br>鶏ミンチ 卵                      | 米 ごま油                                  | 広島菜漬け 人参<br>白菜 ねぎ 大葉<br>小松菜 オレンジ      | 22 | 木   | 卵うどん バナナ<br>パンパンジー                  | 牛乳<br>あまなつ           | 牛乳<br>もちもちきなこ             | 卵 鶏肉 きなこ<br>かまぼこ                                 | うどん ごま 砂糖<br>天かす 白玉粉 油<br>ホットケーキミックス     | 小松菜 きゅうり<br>キャベツ 人参<br>バナナ                  |
| 8 木  | 天ぷらうどん バナナ<br>蒸し魚の和風サラダ                     | 牛乳<br>おかか<br>せんべい         | 牛乳<br>キャロット<br>バンケーキ  | 赤魚 みそ 油<br>スキムミルク 卵   | うどん 小麦粉<br>さつまいも 油<br>ホットケーキミックス       | 玉ねぎ きゅうり<br>人参 大葉 ねぎ<br>レタス バナナ<br>りんご | 23                                    | 金  | かつ丼 オレンジ<br>小松菜と白菜の煮びたし                   | 牛乳<br>ヨーグルト<br>ウエハース                | 牛乳<br>ビスケット          | 豚肉 卵<br>ベーコン              | 米 砂糖 油<br>小麦粉 パン粉                                | 玉ねぎ 白菜<br>人参 ねぎ<br>オレンジ                  |   |
| 9 金  | 五目ごはん オレンジ<br>ビーフンの野菜炒め<br>ほうれん草と油揚げのすまし汁   | 牛乳<br>チーズ                 | 牛乳<br>ソフトせんべい         | 豚肉<br>油揚げ             | 米 油<br>ビーフン                            | もやし ビーマン<br>人参 ほうれん草<br>キャベツ 筍<br>オレンジ | 24                                    | 土  | 焼きうどん とまと<br>オレンジ 牛乳                      | 牛乳<br>おかか<br>せんべい                   | お菓子<br>英文字<br>ビスケット  | 豚肉 かつお節<br>牛乳             | うどん 砂糖 油   | 人参 もやし ネギ<br>キャベツ とまと<br>オレンジ            |   |
| 10 土 | 親子丼 オレンジ 牛乳<br>ちくわとわかめの酢の物                  | 牛乳<br>しらすわかめ<br>せんべい      | お菓子                   | コーン<br>クッキー           | 鶏肉 卵 ちくわ<br>白す干し 牛乳                    | 米 砂糖                                   | 玉ねぎ ねぎ<br>オレンジ                        | 25 | 日   | 休日保育                                |                      |                           |  |  |   |
| 11 日 | 休日保育  |                           |                       |                       |  |  | 26                                    | 月  | ごはん オレンジ<br>高野豆腐のみそ炒め<br>きゅうりのごま和え        | 牛乳<br>デニッシュ<br>ミルク                  | ヨーグルト                | 高野豆腐 昆布<br>豚肉 みそ          | 米 ごま 砂糖<br>ごま油                                   | ビーマン 人参<br>玉ねぎ きゅうり<br>オレンジ              |   |
| 12 月 | ごはん 煮しめ オレンジ<br>もやしとハムの酢の物                  | 牛乳<br>かえり<br>いりこ          | 牛乳<br>デニッシュミルク        | 鶏肉 ハム<br>ちくわ 昆布       | 米 里芋 砂糖<br>糸こんにゃく ごま                   | もやし 人参<br>オレンジ                         | 27                                    | 火  | 食パン ごぼうサラダ<br>キャベツとミートボールの<br>カレースープ煮 バナナ | 牛乳<br>小魚<br>すなっく                    | 牛乳<br>マカロニきなこ        | 豚ミンチ ツナ<br>牛乳 きなこ         | 食パン ジャム 油<br>小麦粉 砂糖<br>マヨネーズ ごま<br>バター マカロニ      | ブロッコリー<br>人参 キャベツ<br>ごぼう きゅうり<br>コーン パナナ |   |
| 13 火 | 食パン 野菜スープ バナナ<br>牛レバーの竜田揚げ                  | 牛乳<br>メープル<br>ビスケット       | 桃のヨーグルト<br>ゼリー        | 牛レバー<br>鶏肉            | 食パン ジャム<br>片栗粉 砂糖<br>マーガリン 油           | 白菜 玉ねぎ<br>人参 黄桃<br>バナナ                 | 28                                    | 水  | 鮭のそぼろずし すいか<br>鶏肉のバリバリ揚げ<br>野菜サラダ         | 牛乳<br>マンナ<br>ビスケット                  | 牛乳<br>かぼちゃケーキ        | 鮭 鶏肉 卵<br>牛乳 生クリーム        | 米 コーンフレーク<br>マヨネーズ 砂糖<br>小麦粉 バター 油<br>ホットケーキミックス | キャベツ コーン<br>きゅうり 枝豆<br>かぼちゃ 人参<br>のり すいか |   |
| 14 水 | 梅しらすごはん 相性汁<br>鮭のゆかりチーズ焼き<br>いんげんのごま和え オレンジ | 牛乳<br>きなこ<br>トースト         | 牛乳<br>ハッピー<br>ターン     | 牛乳<br>わかめ<br>チップス     | 鮭 チーズ<br>ベーコン みそ<br>牛乳                 | 米 ごま さつまいも<br>糸こんにゃく 砂糖                | ゆかり 玉ねぎ<br>しいたけ 人参<br>ねぎ いんげん<br>オレンジ | 29 | 木   | みーそソーススパゲッティ<br>瀬戸内さっぱりサラダ<br>バナナ   | 牛乳<br>かえり<br>いりこ     | 牛乳<br>桃のタルト               | 合挽きミンチ<br>みそ ツナ<br>白す干し                          | スパゲッティ<br>マヨネーズ 砂糖<br>春雨                 | 玉ねぎ ビーマン<br>きゅうり ごぼう<br>白菜 人参 なす<br>とまと パナナ |
| 15 木 | ミルクうどん バナナ<br>じゃがいもソテー                      | 牛乳<br>枝豆<br>ビスケット         | 牛乳<br>ココア蒸しパン         | 豚肉 ベーコン<br>ホイップ       | うどん 食パン<br>じゃが芋 油                      | 玉ねぎ パセリ<br>ビーマン 人参<br>黄桃 バナナ           | 30                                    | 金  | ごはん 鶏の南蛮漬け<br>ひじきスープ オレンジ                 | 牛乳<br>バナナ                           | 牛乳<br>せんべい           | 牛乳<br>メープル<br>ビスケット       | 鶏肉 豆腐<br>ひじき 卵                                   | 米 砂糖 油<br>じゃが芋                           | 玉ねぎ 人参<br>小松菜 ねぎ<br>オレンジ                    |



● 2日(金)  
虫歯予防デーの集い

● 16日(金)  
ありがとうの会

● 20日(火)  
プール開き

● 28日(水)  
お誕生日会

● 29日(木)  
歯科検診

下線は、手作りおやつ(週2回)です。

あ お ぐ み

畑のスナップエンドウを採ったよ!



いっぱい豆むいたよ!

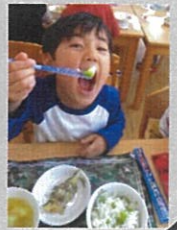
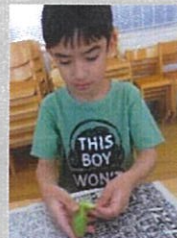


5/12(金)春が旬のお豆を使って、豆ごはんを作りました。白組は、そら豆、青組は、ぶんどう豆とスナップエンドウのさやをむきました。自分たちでむいたので、おいしそうに豆ごはんを食べていました。



しろぐみ

そら豆のさやむきをしたよ!



5/11(木)春の自然に触れ、身近で食べられる野草を知るために、よもぎを白・青組が摘みに行きました。よもぎをおやつ“よもぎだんご”にすると、みんな喜んで食べていました。



いっぱい摘めました!



よもぎだんご

じめじめした季節 食中毒を予防しましょう

気温と湿度が高くなると、細菌による食中毒が増えます。予防するためには、原因となる細菌を「つけない」(手を洗うなど)、「増やさない」(低温で保存するなど)、「やっつける」(中心部までしっかり加熱するなど)が大切です。

特に子どもは、食中毒になると症状が重くなりやすいので、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分な注意が必要です。

