

2023.4.26



5月

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

日	曜日	献立名	10時おやつ			3時おやつ			使用食材と体内でのほたらき			日	曜日	献立名	10時おやつ			3時おやつ			使用食材と体内でのほたらき		
			ひよこ	赤	桃	白	青	赤	血・肉・骨	力・体温	体の調子				ひよこ	赤	桃	白	青	赤	血・肉・骨	力・体温	体の調子
1	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 石狩汁 オレンジ	牛乳 英文字 ビスケット	牛乳 ソフトせんべい		豚肉 鮭 みそ	米 ジャが芋 糸こんにゃく ごま油	キャバツ しいたけ 人参 ごぼう ねぎ 昆布 大根 オレンジ	16	火	食パン ししゃもフライ アスパラスープ 粉ふき芋 バナナ	牛乳 いちごみるく クッキー	キャラット ピーチゼリー		ししゃも ウインナー	食パン ジャム じゃが芋 油 コーン 小麦粉	アスパラガス 玉ねぎ 人参 青のり りんご 黄桃 バナナ						
2	火	食パン ハンバーグ ミネストローネスープ コーンソテー バナナ	牛乳 かぼちゃ せんべい	牛乳 かしわ もち	牛乳 コーン クッキー	ベーコン 大豆	食パン ジャム 砂糖 じゃが芋 コーン	玉ねぎ キャバツ マッシュルーム 人参 とまと パセリ バナナ	17	水	ごはん 五目煮豆 春雨ときゅうりのサラダ オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃ 人参リング	豚肉 ハム 大豆	米 春雨 砂糖 糸こんにゃく 油	ごぼう 人参 きゅうり 昆布 オレンジ						
3	水	憲法記念日 (休日保育)										18	木	親子丼 オレンジ ゆかりあえ	牛乳 きなこ トースト	牛乳 お菓子	牛乳 カルマゲ ふわせん	鶏肉 卵 白す干し	米 砂糖	キャバツ 玉ねぎ きゅうり 人参 ゆかり オレンジ			
4	木	みどりの日 (休日保育)										19	金	かやくうどん レバーのみそ煮 ブロッコリー バナナ	牛乳 えび せんべい	牛乳 スイートポテト		豚レバー みそ かまぼこ バター 卵 生クリーム	うどん 砂糖 さつまいも ごま	もやし 人参 ブロッコリー ねぎ バナナ			
5	金	こどもの日 (休日保育)										20	土	クロワッサン りんご ミートボール 牛乳 レタスサラダ	牛乳 6つの 野菜ポーロ	お菓子	ソフトな 塩せん	鶏肉 豚肉 ワカメ 牛乳 白す干し	クロワッサン 油 砂糖	玉ねぎ レタス りんご			
6	土	ロールパン メンチカツ レタスサラダ りんご 牛乳	牛乳 わかめ チップス	お菓子	枝豆 ビスケット	鶏肉 白す干し ワカメ 卵 牛乳	クロワッサン 油 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ レタス りんご	21	日	休日保育												
7	日	休日保育										22	月	ごはん 鯖のみそ煮 けんちん汁 オレンジ	牛乳 りんご	牛乳 せんべい	牛乳 英文字 ビスケット	鯖 豆腐 みそ	米 里芋 砂糖 糸こんにゃく 麦 ごま油	いんげん ごぼう 大根 人参 ねぎ オレンジ			
8	月	根菜五目ごはん オレンジ 高野豆腐の含め煮 春雨と卵のスープ	牛乳 ほうれん草 ビスケット	三色ゼリー せんべい		高野豆腐 油揚げ	米 春雨 砂糖 こんにゃく 油	れんこん しいたけ いんげん 人参 ねぎ 玉ねぎ ごぼう あまご オレンジ	23	火	食パン ポークビーンズ 春雨のフレンチ和え バナナ	牛乳 わかめ チップス	ブルーチェ		豚肉 大豆 牛乳 ベーコン ハム	食パン ジャム じゃが芋 春雨 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 バナナ						
9	火	食パン とんかつ とまと ポテトサラダ バナナ	牛乳 チーズ	牛乳 ホットケーキ		豚肉 卵 牛乳	食パン ジャム 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 油 小麦粉 パン粉 ホットケーキミックス	とまと 人参 グリーンピース きゅうり バナナ	24	水	チキンライス からあげ ミモザサラダ メロン	牛乳 チーズ	牛乳 小松菜と人参 ケーキ		ウインナー 卵 鶏肉 チーズ	米 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ きゅうり グリーンピース ピーマン 人参 小松菜 メロン						
10	水	ごはん オレンジ 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 シユガー トースト	牛乳 せんべい	牛乳 6つの 野菜ポーロ	鶏肉 厚揚げ ちくわ 白す干し	米 ジャが芋 糸こんにゃく 砂糖	きゅうり 人参 干しいたけ いんげん オレンジ	25	木	焼うどん バナナ かにたまスープ	牛乳 かぼちゃ クッキー	牛乳 いちごスティック		豚肉 卵 かにかま	うどん 片栗粉 ごま油	キャバツ もやし ピーマン 人参 にら バナナ						
11	木	カレーうどん バナナ ほうれん草の白和え	牛乳 紫芋の せんべい	牛乳 よもぎ だんご	牛乳 米粉ロール クッキー	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま こんにゃく 片栗粉	ほうれん草 人参 ねぎ バナナ	26	金	ごはん 八宝菜 とまと はんぺんの磯部揚げ オレンジ	牛乳 ジャム トースト	牛乳 ホーム パイ	牛乳 カルシウム せんべい	豚肉 はんぺん	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油	ピーマン 玉ねぎ 人参 白菜 筍 青のり とまと オレンジ						
12	金	白身魚のマヨネーズ焼き オレンジ 豆ごはん 春野菜みそ汁	牛乳 りんご			白身魚 みそ	米 ジャが芋 マヨネーズ	玉ねぎ キャバツ スナップエンドウ 筍 ぶんどろ豆 パセリ オレンジ	27	土	豚丼 牛乳 りんご ちくわとわかめの酢の物	牛乳 紫芋の せんべい	お菓子	枝豆 ビスケット	豚肉 ちくわ 白す干し わかめ	ごはん 砂糖 じゃが芋	グリーンピース 人参 りんご						
13	土	塩焼きそば りんご プチマト 牛乳	牛乳 カルシウム せんべい	お菓子	マンナ ウエハース	豚肉 牛乳	中華そば	キャバツ もやし ピーマン 人参 プチマト りんご	28	日	休日保育												
14	日	休日保育										29	月	麦ごはん オレンジ 豚肉と野菜の玉子とし 春キャバツとかぼちゃのみそ汁	牛乳 いちご ジャムパン	ヨーグルト		豚肉 卵 みそ	米 油	いんげん ピーマン 人参 ねぎ 玉ねぎ キャバツ かぼちゃ オレンジ			
15	月	ごはん 肉団子のスープ煮 ほうれん草のおひたし オレンジ	牛乳 かえり いりこ	牛乳 いちごジャムパン		豚ミンチ かつおぶし	米 片栗粉 春雨 ごま油	白菜 人参 ねぎ 筍 ほうれん草 にら オレンジ	30	火	食パン 鮭の香草焼き ポテトスープ バナナ アスパラソテー	牛乳 ミルク ウエハース	牛乳 ジャム蒸しパン		鮭 牛乳 ベーコン	食パン ジャム じゃが芋 小麦粉 バター	アスパラガス ブロッコリー 玉ねぎ オレガノ パセリ バナナ						
									31	水	ハヤシライス オレンジ きのごサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃ 人参リング	牛肉	米 砂糖 油	玉ねぎ えのき しめじ ブロッコリー きゅうり マッシュルーム 人参 オレンジ						

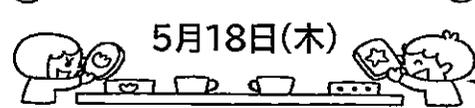


5月の行事予定

- 11日(木) よもぎ摘み
- 18日(木) 遠足(白・青・黄)
- 24日(水) 誕生日会



おべんとうの日(白・青・黄組)



5月18日(木)

桃・赤・ひよこ組には給食があります。

下線は、手作りおやつ(週2回)です。

ひよこぐみ



もぐもぐごっくん!
離乳食をしっかり
食べています。

あかぐみ



手づかみ食べや
頑張ってるスプーン
を持って食べて
います!

ももぐみ



大きなおくちで
自分でスプーンを
持って食べて
います!

きぐみ



保育園ではお箸が
持てるように頑張っ
ています! お家でも
お箸を使ってみて
ください。

なかなか
うまく持てないー

あおぐみ



給食の中に入っ
ている野菜を当て
るクイズをしてい
ます。少しづつ名
前を覚えてきま
した!

しろぐみ



食べ物の働きを
知るために、赤黄
緑に分けていま
す。それぞれの
働きも覚えてき
ています。

春野菜ってなあに?



4月18日(火)に春野菜のスープを食べました。
その中に入っている野菜が今とってもおいしいことを伝えました。
みんな興味津々に聞き、給食を食べる時も探しながら食べていました。

スナップエンドウとにんじんを採ったよ!

保育園で育てたスナップエンドウを白組が採り、すじを取りました。
にんじんは青組が採りました。
どちらも春野菜スープに入れると、とても喜んで食べていました。



実物を見せながら、
説明しました!

春野菜
スープ

どこに
あるかなー?

にんじん
見つけたよー!

いっぱい
採れたよー!

かんたん
だったよー!