



# 5月給食献立表



平成30年度  
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 シガーフライ	新じゃがのそぼろ煮    キャベツのごま酢あえ    納豆    オレンジ	牛乳    小魚の甘辛 菓子(3未) 牛乳    小魚アーモンド 菓子(3上)
2	水	牛乳 ぱりんこ	豚肉の生姜炒め    青菜と切干大根の和風サラダ    煮豆	牛乳    こどもの日ゼリー(3未) 牛乳    かしわもち(3上)
7	月	牛乳 野菜かりんとう	高野豆腐の五目煮    昆布ピーマン    チキンナゲット    パイン缶	牛乳    網あられ
8	火	牛乳 バナナ	鮭のレモン風味焼き    ひじきとちりめんの和え物    みそけんちん汁	牛乳    おにぎり
9	水	牛乳 ホームパイ	大豆入りかきあげ    土佐酢あえ    すまし汁	牛乳    豆乳もち
10	木	牛乳 コーンフレーク	豚肉と厚揚げの中華炒め    粉ふきいも しゅうまい    3未    梅ちりごはん	牛乳    ココアクッキー
11	金	牛乳 こんがりサクサク	ハヤシチュー    フレンチサラダ    トマト    オレンジ	牛乳    ハードビスケット
12	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん    キャベツの磯あえ    バナナ	牛乳    ビスケット
14	月	牛乳 あんぱんせんべい	魚の磯辺揚げ    干草あえ    豆乳汁	牛乳    セサミスティック
15	火	牛乳 シガーフライ	新じゃがのそぼろ煮    キャベツのごま酢あえ    納豆    もも缶	牛乳    そら豆の塩ゆで 菓子
16	水	牛乳 ぱりんこ	豚肉の生姜炒め    青菜と切干大根の和風サラダ    煮豆	牛乳    ヨーグルト苺ソースかけ
17	木	牛乳 ウエハース	五目汁    ししゃもフライ    きゅうりとわかめの酢の物    焼きのり	牛乳    ムーンライト
18	金	牛乳 動物ビスケット	4・5歳親子遠足    お弁当の日	牛乳    星たべよ
19	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン    ごま塩サラダ    バナナ	牛乳    ビスケット
21	月	牛乳 野菜かりんとう	高野豆腐の五目煮    昆布ピーマン    チキンナゲット    パイン缶	牛乳    ココアクッキー
22	火	牛乳 バナナ	鮭のレモン風味焼き    ひじきとちりめんの和え物    みそけんちん汁	牛乳    ピザトースト
23	水	牛乳 ホームパイ	豚肉の香味揚げ    チャプチェ    中華スープ    手作りふりかけ	牛乳    豆乳もち
24	木	牛乳 コーンフレーク	豚肉と厚揚げの中華炒め    粉ふきいも しゅうまい    3未    梅ちりごはん	牛乳    網あられ
25	金	牛乳 こんがりサクサク	アラスカごはん    魚のみそマヨネーズ焼き    トマト 彩野菜のごまあえ    すまし汁    オレンジ	牛乳    小魚 ハードビスケット
26	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん    キャベツの磯あえ    バナナ	牛乳    ビスケット
28	月	牛乳 あんぱんせんべい	大豆入りかきあげ    土佐酢あえ    すまし汁	牛乳    ベジータケーキ
29	火	牛乳 マンナ	煮魚    五色あえ    豆腐のみそ汁	牛乳    お好み焼き
30	水	牛乳 ルヴァン	タンドリーチキン    アスパラガスのサラダ    トマト    豆乳スープ	牛乳    かるかん
31	木	牛乳 ウエハース	ポークビーンズ    小松菜のごまマヨサラダ    ウインナー    メロン	牛乳    チーズ エースコイン

- ★ たんぽぽ・すみれ・あじさい組さんは、お米を2合10日までに持って来てください。
- ★ 袋には必ずクラス名(1組か2組も)、名前を大きくはっきりと書いてください。
- ★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。

給食だより

家族の絆は食卓から...

乳幼児の食事は栄養や調理にだけ配慮すればよいというものではありません。食事環境によって子どもの食欲は影響を受けます。家族揃っての食事は子どもにとって何より楽しく、心の栄養にもなります。

習慣に！  
早寝\*早起き\*朝ごはん

子どもたちが楽しく元気に過ごすためには、朝起きてしっかりごはんを食べて、日中は体をしっかり動かし夜はぐっすり眠るというように「生活のリズム」を整えることが大切です。子どもだけではなく、大人も身につけましょう。



平成30年5月  
紅陽台ちどり保育園

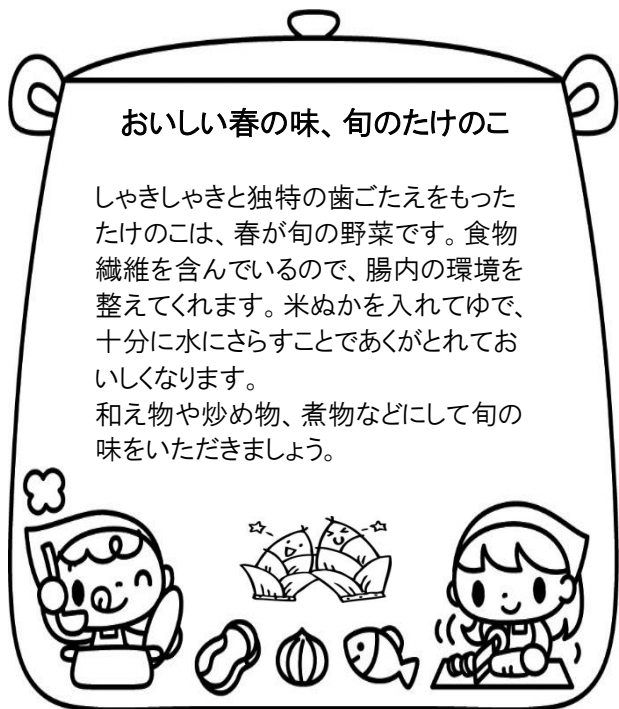
春号

気持ちのいい季節となりました。新年度がスタートして1か月です。新しい生活にも慣れてきたことと思います。元気に遊ぶために、朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。

## 朝ごはんを1日を元気にスタート！

忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。  
事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

1. パワーの源・主食……ごはん、パン、麺類、シリアルなど
2. 筋肉、血の源……卵、ハム、焼き魚など
3. 体の調子を整える……野菜、果物など
4. 汁もの・飲み物……みそ汁、スープ、牛乳など



## 骨の形成に大切な栄養素 カルシウム

骨の健康は、生涯の健康にも影響するといわれています。成長期は、カルシウムをもっとも多く吸収して骨を形成する、大事な時期です。小魚、乳製品、大豆製品、青菜など意識して食べるようにして、吸収を助けるビタミンDとたんぱく質もしっかりとるようにしましょう。



## ごはんのおやき



朝ごはんにはいかがですか？

材料

2人分

ごはん	90g
とけるチーズ	6g
あおねぎ	6g
梅干し	1g
ちりめんじゃこ	0.3g
粉かつお	5g
白ごま	1g
油	少々

1. ごはんをボールにいれて軽くつぶす。チーズは5cm角に切る。ねぎは小口切り、梅干しは種を除いて叩いておく。
2. ごはんにはチーズ、ねぎ、梅干し、じゃこ、粉かつお、白ごまを混ぜて丸くのばす。
3. フライパンに油を熱して2を入れ、両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。

