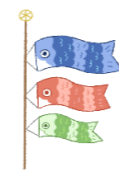




給食献立表



5月の給食だより



田上幼稚園
田上キッズ保育園

日	曜	行事など	献立	主な材料
1	金		ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁 いりこ 麦茶	白米 鶏の照り焼き ジャがいも きゅうり 人参 キャベツ ホールコーン缶 マヨネーズ 玉ねぎ わかめ 味噌
2	土			
3	日	憲法記念日		
4	月	みどりの日		
5	火	こどもの日		
6	水	振替休日		
7	木		ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のじゃこ炒め 麩のみそ汁 いりこ 麦茶	白米 鮭の塩焼き 小松菜 しらす干し うずまき麩 わかめ 味噌
8	金		ごはん 鶏のから揚げ 大根のみそ汁 ブロッコリーサラダ いりこ 麦茶	白米 鶏のから揚げ ブロッコリー かにかまぼこ ごまドレッシング 大根 人参 味噌
9	土			
10	日			
11	月		わかめごはん きんぴらごぼう 肉団子スープ いりこ 麦茶	白米 わかめごはんのもと ごぼう 人参 豚肉 さつまあげ 糸こんにゃく チキンボール 玉ねぎ 人参 ほうれん草
12	火		野菜うどん がね くだもの いりこ 麦茶	うどん 花かつお 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 かまぼこ がね
13	水		ごはん 肉じゃが ならもやし炒め 小松菜のみそ汁 いりこ 麦茶	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャがいも 糸こんにゃく いんげん もやし なら 小松菜 あげ 味噌
14	木	お弁当(年長)	ごはん 白身魚フライ 野菜の浅漬け 青のり汁 いりこ 麦茶	白米 白身魚フライ キャベツ きゅうり 人参 花かつお 青のり 豆腐
15	金		ごはん 焼肉風炒め バターコーン あげのみそ汁 いりこ 麦茶	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 焼肉のたれ ホールコーン缶 バター あげ わかめ 味噌
16	土			
17	日			
18	月		ソース焼きそば 餃子 たまごスープ いりこ 麦茶	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 焼きそばソース 餃子 たまご 葱
19	火		ごはん 鶏のうま煮 もやしサラダ 豆腐のみそ汁 いりこ 麦茶	白米 鶏肉 大根 人参 ごぼう あげ こんにゃく いんげん もやし 魚肉ソーセージ マヨネーズ 豆腐 味噌
20	水	お弁当(年中)	親子丼 野菜のナムル いりこ 麦茶 ジャがいものみそ汁	白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 たまご 葱 ほうれん草 人参 もやし ごま ジャがいも わかめ 味噌
21	木	誕生会	パン ハンバーグ コーンスープ 牛乳 ブロッコリーの和え物 いりこ ヨーグルト	パン ハンバーグ ブロッコリー かつおパック ホールコーン缶 コーンスープのもと 牛乳 ヨーグルト
22	金		ごはん 鶏と野菜のつくね いりこ 麦茶 マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁	白米 鶏と野菜のつくね マカロニ きゅうり 人参 キャベツ マヨネーズ ほうれん草 あげ 味噌
23	土			
24	日			
25	月		ごはん ひじきのうま煮 シュウマイ 里芋のみそ汁 いりこ 麦茶	白米 合挽 ひじき 人参 水煮大豆 あげ こんにゃく シュウマイ 里芋 人参 わかめ 味噌
26	火		ちゃんぽん 春巻き くだもの いりこ 麦茶	ちゃんぽん 鶏がら 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ かまぼこ 春巻き
27	水		ごはん メンチカツ かぼちゃのみそ汁 きゅうりのおかか和え いりこ 麦茶	白米 メンチカツ きゅうり 人参 かつおパック かぼちゃ わかめ 味噌
28	木	お弁当(年長)	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ いりこ 麦茶	白米 合挽 水煮たけのこ 干しいたけ 甜麺醤 豆腐 人参 なら 春雨 ほうれん草 人参 ハム
29	金		カレーライス 福神漬 いりこ 麦茶 フルーツヨーグルト	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャがいも ピーマン バター 小麦粉 カレールウ ヨーグルト みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ
30	土		家族ふれあいフェスティバル	
31	日			

新しい環境にも少しずつ慣れ、子どもたちの笑顔がたくさん見られるようになってきました。
この時期は、体が疲れやすく体調を崩してしまう子どももいます。
元気に過ごすためにも、早寝・早起きを心がけ、1日3食バランスよく食べましょう。



赤・黄・緑の三色食品群でバランス良い食事に！！

三色食品群とは？

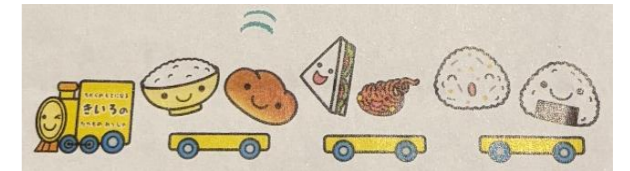
私たちが普段食べている食品を、体内での働きや特徴によって 「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したものが三食品群です。

体をつくるもとになる「赤」



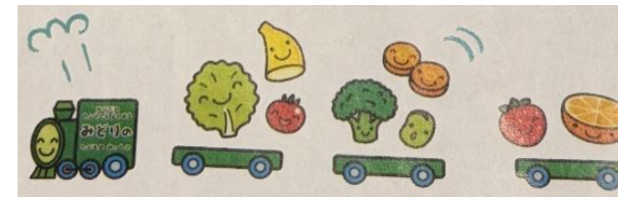
肉や魚、卵、大豆、牛乳などに含まれ、血や筋肉、骨などの体をつくり成長を助けます。

力のもとになる「黄」



米、パン、麺類、いも類、砂糖、油などに含まれ、動くための力や体温を保ちます。

体の調子をよくする「緑」



野菜、きのこ、果物などに含まれ、病気から体を守り、お腹の調子を整えます。

それぞれのグループの食品をバランスよく食べて元気な体を作りましょう。



こどもの日【5月5日】



こどもの日は「端午の節句」とも呼ばれ子どもの成長を祝い、母に感謝の気持ちを示す日です。
鹿児島県の郷土料理でもある「あくまき」は、男の子が強たくたくましく育つようにという願いを込めて、この時期に食べられるようになりました。その他に、ちまきや柏餅なども食べられています。

旬の食材 たけのこ

春ごろ(4~5月)が旬の時期で、「子どもが元気にすくすく成長するように」という願いが込められています。食物繊維が豊富で、便秘や肥満の予防に効果があります。たけのこご飯やすまし汁などにいれて、季節の食材を楽しみましょう。

