

5月給食だより

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れてきて、園での食事を楽しみにしてくれている様子がうかがえます。

季節の変わり目の5月は、疲れやすく、体調を崩しやすい時期です。

毎日の生活習慣と食生活を見直し、免疫力と抵抗力を高めていってほしいです。

ビタミンA 粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます
にんじん・かぼちゃ・ほうれん草などの青菜 等

たんぱく質 粘膜や免疫細胞をパワーアップ
肉・魚・とうふ・たまご 牛乳 等

ビタミンC 免疫力を高めウイルスを退治してくれます
じゃがいも・かぼちゃ・キャベツ・みかん 等

食物繊維 抵抗力をつけます
ごぼう・れんこん・ブロッコリー きのこ 等

発酵食品 腸内を整え免疫力を高めます
ヨーグルト・味噌・醤油・納豆 等

お弁当の日
22日



誕生会 15日

- ・オムライス
- ・からあげ
- ・マカロニサラダ
- ・季節の野菜
- ・季節の果物
- ・わかめスープ
- ・パンナコッタ

曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	12 26	ごはん にしき揚げ きゅうりとちくわの酢の物 麩のすまし汁	牛乳 バナナ おかき	ヨーグルト
火	13 27	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツとりんごのサラダ 豆腐のみぞ汁	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 せんべい
水	14 28	パン 豆腐入りハンバーグ 添)きゅうり・キャベツ パンキンスープ	お茶 おにぎり(ゆかり・ごま)	牛乳 ビスケット
木	1 29	ごはん 魚の香り焼き アスパラソテー もずくのすまし汁	牛乳 オレンジ チーズ	牛乳 せんべい
金	2 16 30	ごはん 肉じゃが ハムサラダ 厚揚げのみぞ汁	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 ビスコ
土	17 31	ごはん 親子丼 キャベツのみぞ汁 みかん缶	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
月	19	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め 千切大根とちくわのサラダ 白菜のみぞ汁	牛乳 やきいも	牛乳 せんべい
火	20	ごはん 魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	牛乳 ワインナーボール	牛乳 卵ボーロ
水	7 21	ごはん 築前煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみぞ汁	お茶 カップヨーグルト せんべい	牛乳 クッキー
木	8	ごはん 魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	牛乳 パイナップル 丸ボーロ	牛乳 コーンフレーク
金	9 23	ごはん 鶏肉のオーブン焼きねぎソース 添)キャベツ・トマト 大根のみぞ汁	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	ヨーグルト
土	10 24	ナポリタンスパゲッティ えのきのスープ オレンジ	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい

★ 献立は変更になることもあります。

★ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。