



# 給食だより



入園・進級から1か月経ち、  
お友だちと楽しく  
給食の時間を過ごしていますよ♪  
環境の変化による緊張が少しずつほぐれ、  
ほっと一息つく時期ですが、  
同時に身心の疲れが  
出やすい時期でもあります。  
まずは『楽しく、安心して食べる』  
ことを大切に、  
給食でも、彩り豊かな旬の食材を使い、  
子どもたちの目で見ても楽しめるような  
工夫を凝らしてまいります。

## 今月の旬食材

- 春キャベツ ●アスパラ
- メロン ●レタス
- トマト

## 弁当の日

5月12日(火)  
・おやつ・りんごヨーグルト

## 「五月病」に負けない食事

環境の変化で疲れが出やすい時期です。  
脳のエネルギー源になる炭水化物と、  
代謝を助けるビタミンB1（豚肉など）  
をしっかり摂って、元気に過ごそう！  
今月の献立に、  
いくつか登場しますよ(^\_^)v

## 5月15日(金) お誕生会メニュー



	献立名	3時のおやつ	未満児追加
11・25 月	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 豆腐のみそ汁	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 卵ボーロ
26 火	ごはん にしき揚げ キュウリとちくわの酢の物 麩のすまし汁	牛乳 メロン	飲むヨーグルト
13・27 水	ごはん 豆腐入りハンバーグ 添え)キュウリ・キャベツ パンプキンスープ	お茶 おにぎり	牛乳 バナナ
14・28 木	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	飲むヨーグルト
1・29 金	ごはん 肉じゃが ハムサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 ビスコ
2・16・30 土	親子丼 甘酢キャベツ	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
18 月	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 白菜のみそ汁	牛乳 ふかしいも	飲むヨーグルト
19 火	ごはん 魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	牛乳 ベーコンボール	牛乳 卵ボーロ
20 水	ごはん 筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	お茶 カップヨーグルト	牛乳 バナナ
7・21 木	ごはん 魚のフライ 三色和え わかめスープ	牛乳 バナナ	牛乳 コーンフレーク
8・22 金	ごはん 鶏肉のネギソースかけ 添え)キャベツ・トマト 大根のみそ汁	牛乳 マカロニのあべかわ	飲むヨーグルト
9・23 土	ナポリタンスパゲティ えのきスープ	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい

※献立は変更になる事があります。離乳食は献立に応じて作っています。