

令和8年



# 給食だよ!

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。  
 のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



## 旬のかつおは 子どもの成長に必要な栄養が豊富!

かつおには、**初がツオの初夏、戻りがツオの秋**と、旬が**2度**あります。  
 今が旬の初がツオは脂肪も比較的少なく、さっぱりとしているので、子どもにも食べやすいでしょう。  
 また、鉄分が豊富で、たんぱく質、脂肪の代謝に働くナイアシン、体の組織を作る働きをするビタミンB<sub>6</sub>、造血に必要なビタミンB<sub>12</sub>など、**子ども成長に不可欠な栄養もたっぷり!** 美味しい旬の魚を食卓に並べてみて下さいね。



### 《5月の誕生会メニュー》

ミッキーマウスカレー・チキンカツ  
 スパゲティサラダ・ブロッコリー  
 ミニトマト  
 おかわりをたくさんしましたよ!!



★6月6日(土) 保育参観  
 検食程度の試食を用意しています。

★6月17日(水) 誕生会  
 美味しいメニューで  
 じめじめ梅雨を  
 吹きとばそう!!



日	曜	副 食	おやつ	未満時 追加分	離 乳 食
8 22	月	鶏肉の香味ソース スパゲティサラダ えのきと厚揚げのみそ汁	牛乳 チーズ饅頭	牛乳 せんべい	ささ身の根菜類煮 ほうれん草の和え物 お粥 野菜スープ
9 23	火	魚のカレーニエル おくらとほうれん草の納豆和え もずくスープ	お茶 おにぎり (塩昆布・かつお節)	飲むヨーグルト	魚の野菜あんかけ 人参じゃこの和え物 お粥 スープ
10 24	水	ハヤシライス ごまじゃこサラダ	牛乳 パイナップル せんべい	牛乳 ビスコ	ささ身のあんかけ 野菜おじや みそ汁
11 25	木	かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 餃子の皮のピザ	牛乳 卵ポーロ	魚の根菜類煮 人参の煮物 パン粥 スープ
12 26	金	ポークジンジャー きゃべつ・赤ピーマン・きゅうり じゃが芋のみそ汁	牛乳 二色ゼリー クラッカー	牛乳 バナナ	ささ身の根菜類煮 野菜の和え物 お粥 野菜スープ
13 27	土	焼きビーフン かきたま汁	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスケット	おかゆ 野菜の煮物 スープ
1 15 29	月	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のマヨネーズ和え しめじのみそ汁	牛乳 シュガーパン	牛乳 せんべい	ささ身野菜あんかけ 野菜おじや みそ汁 りんご煮
2 16	火	白身魚の照り焼き トマトの甘酢づけ チンゲン菜のスープ	牛乳 がね(芋・人参他)	飲むヨーグルト	魚の煮物 豆腐の野菜あんかけ お粥 トマトスープ
3 30	水 火	鶏肉のマーマレード煮 ごま風味のサラダ 豆乳スープ	牛乳 とうもろこし	牛乳 ビスコ	ささみ野菜あんかけ ほうれん草の和え物 お粥 みそ汁
4 18	木	チキンカツ 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト クッキー	牛乳 ビスケット	ささ身の根菜類煮 りんご煮 お粥 スープ
5 19	金	魚のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	お茶 焼きそば	牛乳 バナナ	魚の野菜あんかけ にんじんの和え物 お粥 みそ汁
20	土	大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク	おかゆ 野菜の煮物 みそ汁 りんご煮