



令和8年 5月 給食だより



入園・進級から1ヶ月が過ぎ、新緑が鮮やかな季節になりました。
 新年度がスタートして1ヶ月。子どもたちは、新しいクラスや園の食事に慣れてきたでしょうか？
 大型連休もありますので、生活のリズムを崩さないように、しっかり食事をとり、十分に睡眠をとりましょう。

今月のこんだて

鶏肉のねぎソースがけ

<材料>

- 鶏肉 1/2枚 •塩こしょう 少々 •片栗粉 適量 •ねぎ 少々
- 生姜 少々 •ごま油 少々
- しょうゆ、酢、砂糖 小さじ1杯

<作り方>

- ①鶏肉に塩こしょうをしてから、片栗粉をまぶす。
- ②ねぎ、生姜、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖を合わせひと煮立ちさせる。
- ③①を油で揚げ、②をかけてできあがり。

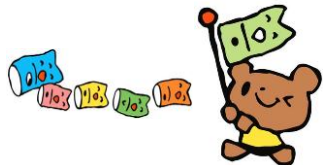
朝ごはんの役割とは・・・

活力がアップ・・・朝起きた時には、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんには、血糖を上げて、意欲や集中力を高める効果があり、朝ごはんを食べると元気に活動することができます。子どもの体は小さくてもたくさんの栄養素を必要としています。なんとその量は大人の2～3倍と言われています。朝ごはんを抜くことが慢性的な栄養不足を引き起こしてしまいます。しっかり朝ごはんを食べましょう。



4月 誕生会メニュー

- ☆こいのぼりライス
- ☆チキンカツ
- ☆ポテトサラダ
- ☆添え ブロッコリー トマト
- ☆コーンスープ
- ☆ぶどうゼリー



| 日 | 曜 | 副 食 | おやつ | 未満時 追加分 | 離 乳 食 |
|----|---|---|------------------|---------------|-------------------------------------|
| 11 | 月 | ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め 千切り大根とちくわのサラダ 白菜のみそ汁 | 牛乳 いも天 | 牛乳 せんべい | ささ身の野菜煮 ほうれん草和え お粥 野菜スープ |
| 12 | 火 | ごはん 魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ | 牛乳 ウインナーボール | 牛乳 卵ボーロ | ちりめんじゃこかぼちゃ煮 人参和えもの お粥 野菜スープ |
| 13 | 水 | ごはん 筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁 | 牛乳 りんごケーキ | 牛乳 バナナ | ささみの野菜あんかけ ほうれん草和え お粥 野菜スープ |
| 14 | 木 | ごはん 魚のフライオーロラソース 三色和え わかめスープ | 牛乳 バナナ お菓子 | 牛乳 コーンフレーク | ちりめんじゃこの根菜類煮 野菜和え物 お粥 野菜スープ |
| 15 | 金 | ごはん 鶏肉のねぎソースがけ 添え野菜 きゃべつ トマト 大根のみそ汁 | 牛乳 マカロニあべかわ | ヨーグルト | ささみと根菜類煮 お粥 野菜スープ |
| 2 | 土 | ナポリタンスバグティ えのきのスープ | 牛乳 ミニパン | 牛乳 せんべい | 野菜おじや 根菜類煮 野菜スープ |
| 18 | 月 | ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 きゃべつとりんごのサラダ 豆腐のみそ汁 | 牛乳 カレトースト | 牛乳 せんべい | ささ身の根菜類煮 ほうれん草和え お粥 野菜スープ |
| 19 | 火 | 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 お菓子 | ヨーグルト | ちりめんじゃこの野菜煮 人参とじゃが芋煮 お粥 野菜スープ |
| 27 | 水 | ごはん 豆腐入りハンバーグ 添え野菜 きゃべつ きゅうり パンプキンスープ | お茶 おにぎり | 牛乳 ビスケット | 野菜あんかけ かぼちゃ煮 お粥 野菜スープ |
| 7 | 木 | ごはん 魚の香り焼き アスパラソテー もずくスープ | 牛乳 麩のラスク | 牛乳 バナナ | ちりめんじゃこの根菜類煮 ほうれん草和え お粥 野菜スープ |
| 8 | 金 | ごはん 肉じゃが ハムサラダ 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 ぶどうゼリー | 牛乳 ビスコ | ささみと根菜類煮 りんご煮 お粥 野菜スープ |
| 9 | 土 | ごはん 親子丼 甘酢きゃべつ | 牛乳 ミニパン | 牛乳 コーンフレーク | 野菜おじや 野菜スープ |
| 23 | | | | | |