

5月の給食

21日 お弁当の日★
22日 お誕生日会★

新学期になって、1ヶ月が過ぎました★

そろそろ慣れてきたかな?? 朝ごはんをしっかり食べて登園してきてくださいね♪

久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	金	カレーライス 酢の物 果物 みそ汁	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 麩 わかめ	ヨーグルト ラムネ
2	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
7	木	コロッケ しめじのごま和え 果物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	コロッケ きゅうり きゃべつ しめじ じゃが芋 玉ねぎ にんじん ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	ビスケット 煮干し オレンジジュース
8	金	カレーライス 酢の物 果物 みそ汁	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 麩 わかめ	ヨーグルト ラムネ
9	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
11	月	シーチキンのじゃが芋煮 酢の物 ウインナー 豆腐の中華風スープ	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ 油揚げ ウインナー 砂糖 しょうゆ 豆腐 玉ねぎ しいたけ にんじん	おせんべい 煮干し 牛乳
12	火	肉どんぶり 酢の物 チーズ 人参スープ	牛薄切り 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 卵 きゅうり きゃべつ じゃこ チーズ 砂糖 しょうゆ 酢	パームクーヘン 煮干し 牛乳
13	水	きつねうどん かぼちゃ煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ かぼちゃ きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん	黒蜜きな粉がけバナナ 牛乳
14	木	チキンライス ミートボール フルーツサラダ みそ汁	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ミートボール きゅうり きゃべつ じゃが芋 りんご マヨネーズ 麩 ワカメ ケチャップ ソース 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	ビスケット 煮干し オレンジジュース
15	金	カレーライス 酢の物 果物 みそ汁	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 麩 わかめ	ヨーグルト ラムネ
16	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
18	月	木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	玉ねぎ かまぼこ 卵 ハム もやし マヨネーズ きゅうり きゃべつ ごま チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
19	火	サケのフライ かぼちゃサラダ チーズ 豆腐入りみそ汁	サケ 玉ねぎ 卵 チーズ じゃが芋 みそ にんじん 砂糖 しょうゆ 酢 かぼちゃ マヨネーズ パン粉 豆腐	おせんべい 煮干し 牛乳
20	水	肉うどん ひじき五目煮 酢の物	生うどん 牛薄切り肉 卵 青ねぎ ひじき 五目豆 にんじん 油揚げ きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
21	木	お弁当の日	赤・黄・緑はいつているかな??	おせんべい 煮干し オレンジジュース
22	金	ちらし寿司 ごま和え 卵汁	かんぴょう しいたけ 三度豆 にんじん 卵 チェリー缶 きゅうり きゃべつ ごま 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	ヨーグルト ラムネ
23	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
25	月	コロッケ 酢の物 ウインナー 野菜のみそ汁 果物	コロッケ きゅうり きゃべつ じゃこ ウインナー 大根 さつま揚げ 玉ねぎ にんじん ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
26	火	肉どんぶり 酢の物 チーズ 人参スープ	牛薄切り 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 卵 きゅうり きゃべつ 油揚げ チーズ 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
27	水	かやくうどん 小芋煮 酢の物	生うどん かまぼこ 卵 青ねぎ 小芋 砂糖 しょうゆ みりん きゃべつ きゅうり じゃこ	バナナ 牛乳
28	木	チキンライス ミートボール フルーツサラダ みそ汁	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ミートボール きゅうり きゃべつ じゃが芋 りんご マヨネーズ 麩 ワカメ ケチャップ ソース 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	ビスケット 煮干し オレンジジュース
29	金	カレーライス 酢の物 果物 みそ汁	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 麩 わかめ	ヨーグルト ラムネ
30	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	

* 10時のおやつは、ヤクルトです。 * 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。

栄養ワンポイントアドバイス ~5月の野菜について~

最近では、1年中通して食べられる野菜や果物があります。しかし、これらにはちゃんと「旬」があります★
1年中食べれても、やっぱり旬の時期に食べるとさらにおいしいものがたくさんあります♪

5月の旬の野菜は山菜類・玉ねぎ・じゃが芋・グリーンピースなど、
フルーツでは、グレープフルーツ・甘夏・マンゴーなど、
魚では、かつお・あじなどがあります。

特にじゃが芋は、からだに大切なエネルギーのひとつです♪
ビタミンCやカリウムが豊富です。特にじゃが芋のビタミンCは、煮ても茹でても焼いても減ることがありません!!
それに、このビタミンCは鉄分の吸収をUPしてくれます!!!

ただし・・・じゃがいもの芽・緑色した皮には『ソラニン』という食中毒を引き起こす毒が含まれています。
調理時には、芽を取り、しっかり皮をむいてから調理しましょうね☆

