

5月の給食

11日 お弁当の日★
20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
2	月	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 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	おせんべい 煮干し 牛乳
6	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	おたのしみ
7	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	
9	月	コロケ しめじのごま和え 果物 春雨中華風スープ	コロケ きゅうり きゃべつ しめじ しいたけ かまぼこ 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 牛乳
10	火	焼きそば 酢の物 果物 みそ汁	豚肉 焼きそば麺 きゃべつ にんじん もやし きゅうり 油揚げ さくらんぼ 麩 わかめ みそ しょうゆ ソース	バナナ 牛乳
11	水	お弁当の日・親子遠足	何色がはいつているかな??	バームクーヘン 煮干し 牛乳
12	木	木の葉どんぶり チーズ マカロニサラダ みそ汁	玉ねぎ かまぼこ 卵 マカロニ きゃべつ きゅうり にんじん マヨネーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	おせんべい 煮干し りんごジュース
13	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	おたのしみ
14	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	
16	月	シーチキンのじゃが芋煮 チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ チーズ ハム もやし ごま にんじん 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん マヨネーズ 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
17	火	そばろどんぶり 酢の物 果物 豆腐と野菜のみそ汁	鶏ミンチ 卵 きゅうり きゃべつ じゃこ ミカン缶 豆腐 にんじん 玉ねぎ 大根 みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
18	水	きつねうどん ツナサラダ ひじき五目煮	生うどん 油揚げ ツナ缶 きゃべつ きゅうり にんじん 五目豆 ひじき 砂糖 しょうゆ みりん ごま油	おせんべい 煮干し 牛乳
19	木	サケのフライ かぼちゃサラダ 果物 人参スープ	サケ 卵 じゃが芋 きゃべつ きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ 酢 かぼちゃ マヨネーズ パン粉	バームクーヘン 煮干し りんごジュース
20	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐入りみそ汁	かんぴょう 干しいたけ にんじん 卵 きゅうり きゃべつ ごま しょうゆ 砂糖 みりん 豆腐 みそ チェリー缶	おたのしみ
21	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	
23	月	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 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 牛乳
24	火	木の葉どんぶり チーズ マカロニサラダ みそ汁	玉ねぎ かまぼこ 卵 マカロニ きゃべつ きゅうり にんじん マヨネーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	黒みつきなこがけバナナ 牛乳
25	水	肉うどん かぼちゃ煮 ツナサラダ	生うどん 牛薄切り肉 卵 青ねぎ かぼちゃ ツナ缶 きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
26	木	コロケ しめじのごま和え 果物 春雨中華風スープ	コロケ きゅうり きゃべつ しめじ じゃが芋 玉ねぎ にんじん チェリー缶 砂糖 しょうゆ 酢 しいたけ かまぼこ	ビスケット 煮干し りんごジュース
27	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	おたのしみ
28	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	
30	月	シーチキンのじゃが芋煮 チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ チーズ ハム もやし ごま にんじん 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん マヨネーズ 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
31	火	そばろどんぶり 酢の物 果物 豆腐と野菜のみそ汁	鶏ミンチ 卵 きゅうり きゃべつ じゃこ ミカン缶 豆腐 にんじん 玉ねぎ 大根 みそ	おせんべい 煮干し 牛乳

* 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年中食べられても、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♪
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☆

