

5月の給食

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	火	揚げしゅうまい 酢の物 果物 みそ汁	しゅうまい きゃべつ きゅうり 油揚げ みかん缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
2	水	肉うどん かぼちゃ煮 酢の物	牛薄切り肉 卵 ねぎ かぼちゃ きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 酢 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
7	月	チキンライス フルーツサラダ 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん じゃがいも きゃべつ きゅうり りんご みかん缶 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
8	火	シーチキンのじゃがいも煮 チーズ 酢の物 野菜の味噌汁	じゃがいも ツナ缶 チーズ きゃべつ きゅうり 油揚げ チーズ 大根 玉ねぎ にんじん さつま揚げ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	バナナ 牛乳
9	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
10	木	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 にんじん きゃべつ きゅうり もやし ごま 卵 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
11	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
12	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	
14	月	そぼろどんぶり 酢の物 チーズ みそ汁	鶏ささみミンチ 卵 きゅうり きゃべつ じゃこ チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん 麩 わかめ みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
15	火	コロッケ ごま和え 果物 みそ汁	コロッケ きゅうり きゃべつ みかん缶 麩 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
16	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 卵	おせんべい 煮干し 牛乳
17	木	肉どんぶり 酢の物 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
18	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
19	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	
21	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
22	火	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 にんじん きゃべつ きゅうり もやし ごま 卵 マヨネーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	黒みつきなごがけバナナ 牛乳
23	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
24	木	野菜の旨煮 酢の物 果物 みそ汁	鶏もも肉 ごぼう にんじん ちくわ 糸こんにゃく きゃべつ きゅうり じゃこ みかん缶 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん 卵 みそ	ビスケット 煮干し りんごジュース
25	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	ヨーグルト
26	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	
28	月	そぼろどんぶり 酢の物 チーズ みそ汁	鶏ささみミンチ 卵 きゅうり きゃべつ じゃこ チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
29	火	サケのフライ フルーツサラダ 果物 みそ汁	サケ じゃがいも きゃべつ きゅうり にんじん りんご みかん缶 ふ わかめ 砂糖 しょうゆ みそ 酢 ケチャップ ソース パン粉 卵 小麦粉	おせんべい 煮干し 牛乳
30	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	バームクーヘン 煮干し 牛乳
31	木	肉どんぶり 酢の物 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	ビスケット 煮干し りんごジュース

* 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 ～暑さ対策について～

4月の後半から各地で夏日、真夏日が観測されました。

7月8月の真夏に向けて、今からでも遅くない、夏に向けての体力づくり・暑さ対策をしましょう!!

まずは、怖いのが熱中症対策!!

服装・水分補給・塩分補給・気温・室内環境自分たちで熱中症を防ぐことが大切です。

そして体力づくり!!

すききらいを言わず、なんでももりもりよく噛みたべ、
特に夏野菜には熱を下げる働きがあるため、旬の野菜を食べましょう!!

これからだんだんと暑くなりますが、元気に登園してきてくださいね★