

5月の給食

8日 お弁当の日★
31日 お誕生会★

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♪

くぜにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	水	きつねうどん かぼちゃ煮 じゃこの酢の物	油揚げ うどん 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	ビスケット 煮干し 牛乳
2	木	鶏のからあげ フルーツサラダ 果物 人参スープ	鶏のから揚げ じゃがいも きゅうり きゃべつ にんじん りんご みかん缶 マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ	おせんべい 煮干し リンゴジュース
7	火	シーチキンのじゃがいも煮 チーズ マカロニサラダ 豚汁	じゃがいも ツナ缶 チーズ マカロニ きゃべつ きゅうり にんじん 大根 みそ しょうゆ みりん マヨネーズ 酢	★手作りおやつ (ピザ)
8	水	お弁当の日		おせんべい
9	木	白身魚のフライ かぼちゃサラダ ウインナー みそ汁	カラスカレイ かぼちゃ きゅうり きゃべつ にんじん ウインナー 麩 わかめ みそ 砂糖 酢 ケチャップ	バームクーヘン 煮干し リンゴジュース
10	金	カレーライス たまごの酢の物 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
11	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	
13	月	イタリアンスパゲッティ ウインナ ごま和え みそ汁	スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ にんじん ウインナー きゃべつ きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ ケチャップ	ビスケット 煮干し 牛乳
14	火	野菜の旨煮 じゃこの酢の物 果物 みそ汁	鶏もも肉 ごぼう にんじん 糸こんにやく ちくわ 卵 きゃべつ きゅうり 油揚げ じゃこ みかん缶 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
15	水	きつねうどん かぼちゃ煮 じゃこの酢の物	油揚げ うどん 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
16	木	ハンバーグ フルーツサラダ 果物 たまご汁	合挽きミンチ じゃがいも きゅうり きゃべつ にんじん りんご マヨネーズ みかん缶 たまご 砂糖 しょうゆ 酢 パン粉	おせんべい 煮干し リンゴジュース
17	金	カレーライス たまごの酢の物 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
18	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	
20	月	鶏のからあげ フルーツサラダ 果物 人参スープ	鶏のから揚げ じゃがいも きゅうり きゃべつ にんじん りんご みかん缶 マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ	ビスケット 煮干し 牛乳
21	火	シーチキンのじゃがいも煮 チーズ マカロニサラダ 豚汁	じゃがいも ツナ缶 チーズ マカロニ きゃべつ きゅうり にんじん 大根 みそ しょうゆ みりん マヨネーズ 酢	★手作りおやつ (ゼリー)
22	水	肉うどん 干切り大根の煮物 ツナサラダ	生うどん 牛薄切り肉 卵 青ねぎ ツナ缶 きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 酢	黒みつきなごかけバナナ 牛乳
23	木	白身魚のフライ かぼちゃサラダ ウインナー みそ汁	カラスカレイ かぼちゃ きゅうり きゃべつ にんじん ウインナー 麩 わかめ みそ 砂糖 酢 ケチャップ	おせんべい 煮干し リンゴジュース
24	金	カレーライス たまごの酢の物 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
25	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	
27	月	イタリアンスパゲッティ ウインナ ごま和え みそ汁	スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ にんじん ウインナー きゃべつ きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ ケチャップ	おせんべい 煮干し 牛乳
28	火	野菜の旨煮 油揚げの酢の物 果物 みそ汁	鶏もも肉 ごぼう にんじん 糸こんにやく ちくわ 卵 きゃべつ きゅうり 油揚げ みかん缶 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
29	水	きつねうどん かぼちゃ煮 じゃこの酢の物	油揚げ うどん 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
30	木	ハンバーグ フルーツサラダ 果物 たまご汁	合挽きミンチ じゃがいも きゅうり きゃべつ にんじん りんご マヨネーズ みかん缶 たまご 砂糖 しょうゆ 酢 パン粉	★手作りおやつ (アメリカンドッグ)
31	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 チェリ缶	ヨーグルト

* 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 ~あじについて~

1年を通して出回っているアジですが、旬は【5月から初夏にかけて】です！
マアジ・ムロアジ・シマアジ などが主な種類です★

アジには、タンパク質・DHA・EPA・ビタミンB1・B2・カルシウム
などの栄養素をバランスよく含んでいます♪

全体に丸く、腹を触って硬いもの、体に光沢があるものを選びましょう☆

刺身・焼き物・煮つけ・フライなど幅広い調理方があります！
南蛮漬けなど骨までじっくり揚げたものはカルシウムが豊富です！！

夏に向けての体力づくりをしていきましょうね♪♪

