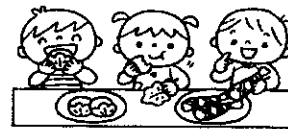


給食だより



道仏保育園

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	土	千草焼き、白菜のおかか和え 大根のみそ汁、バナナ、牛乳	卵、鶏ひき肉、人参、干し椎茸、絹さや、白菜 きゅうり、かつお節、大根、豆腐	ミルク、芋けんぴ 白せんべい
6	木	鯉のぼりオムライス、鶏のから揚げ ワンダンスープ、パンナコッタいちごソース、牛乳	米、卵、ミックスベジタブル、玉ねぎ、ベーコン、鶏肉 サラダ菜、ワンタン、人参、白菜、椎茸、万能ねぎ	ミルク、味しらべ 青りんごゼリー
7	金	肉じゃが、マカロニサラダ わかめのみそ汁、ゴールドキウイ、牛乳	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、絹さや マカロニ、きゅうり、ハム、卵、わかめ、豆腐	ミルク 手作りクッキー
8	土	さわらの天ぷら、切干大根の煮物 水菜のみそ汁、バナナ、牛乳	さわら、切干大根、人参、さつま揚げ、筍、水菜 椎茸、豆腐	ミルク、ビスコ まがりせんべい
10	月	チーズ納豆、もやしのごま和え せんべい汁、黄桃缶、牛乳	納豆、チーズ、人参、もやし、きゅうり、ごま、鶏肉 かやきせんべい、ごぼう、キャベツ、長ねぎ、しめじ	ミルク チャーハン
11	火	きつねうどん、野菜とウインナーの炒め物 グレープフルーツ、牛乳	うどん、人参、長ねぎ、かまぼこ、油揚げ ほうれん草、ウインナー、コーン	ミルク ナゲットサンド
12	水	🍱 筍ごはん、アジフライ、海藻サラダ エビのつみれ汁、いちご、牛乳	米、筍、人参、アジ、卵、レタス、きゅうり、わかめ 海藻、エビ、しめじ、万能ねぎ	ミルク シュークリーム
13	木	鶏肉のスタミナ焼き、ポテトサラダ 山東菜のみそ汁、梅、オレンジ、牛乳	鶏肉、じゃが芋、人参、きゅうり、ハム、コーン 山東菜、椎茸、豆腐、梅	ミルク、ジャムパン ヨーグルト
14	金	ホッケの塩焼き、大根おろし、すき昆布の煮物 白菜のみそ汁、ゴールドキウイ、牛乳	ホッケ、大根、昆布、人参、筍、さつま揚げ 白菜、豆腐	ミルク 野菜そうめん
15	土	牛煮、トマトサラダ さつま芋のみそ汁、バナナ、牛乳	牛肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、トマト、レタス きゅうり、さつま芋、人参、しめじ、豆腐	ヤクルト、ビスケット ごませんべい
17	月	赤魚の煮付、五色なます もやしのみそ汁、甘夏、牛乳	赤魚、大根、人参、きゅうり、昆布、卵、もやし 玉ねぎ、豆腐	ミルク ブルーベリーチーズパイ
18	火	ビーフカレー、福神漬、春雨サラダ チンゲン菜のスープ、いちご、牛乳	牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、春雨、ハム、卵 きゅうり、チンゲン菜、椎茸	ミルク ナポリタンサンド
19	水	鯖の塩こうじ焼き、ピーマン炒め かき玉汁、パイナップル、牛乳	鯖、ピーマン、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ 人参、卵、ほうれん草、豆腐	ミルク アメリカンドック
20	木	ロールキャベツ、人参グラッセ、ブロッコリー わかめスープ、オレンジ、牛乳	合挽肉、キャベツ、玉ねぎ、卵、人参、ブロッコリー わかめ、椎茸、万能ねぎ	ミルク、星たべよ いちごブルーチェ
21	金	豆腐ステーキ、マセドアンサラダ すいとん汁、グレープフルーツ、牛乳	豆腐、さつま芋、人参、きゅうり、ハム、すいとん粉 鶏肉、ごぼう、しめじ、キャベツ、長ねぎ	ミルク ピザ
22	土	八宝菜、もよしの酢の物 お麩のみそ汁、バナナ、牛乳	豚肉、白菜、人参、筍、椎茸、かまぼこ、エビ うずらの卵、もやし、きゅうり、ハム、麩、豆腐	ミルク ビーノ、クッキー
24	月	笹かまのピカタ、コールスローサラダ じゃが芋のみそ汁、みかん缶、牛乳	笹かまぼこ、卵、大葉、チーズ、キャベツ、人参 きゅうり、コーン、じゃが芋、豆腐	ミルク ふりかけおにぎり
25	火	しょうゆラーメン、温野菜サラダ グレープフルーツ、牛乳	中華麺、豚肉、メンマ、なると、長ねぎ ブロッコリー、人参、さつま芋、きゅうり	ミルク ハムチーズサンドイッチ
26	水	鶏肉の甘酢あんかけ、スパニッシュサラダ しじみ汁、甘夏、牛乳	鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、えのき、サラスパ きゅうり、ハム、卵、しじみ、わかめ	ミルク チヂミ
27	木	鯖のカレー焼き、大根サラダ 豚汁、オレンジ、牛乳	鯖、大根、人参、きゅうり、豚肉、キャベツ、ごぼう しめじ、長ねぎ、糸こんにゃく	ミルク、たべっこ動物 ヨーグルト
28	金	すき焼き風煮、チョップドサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁、ゴールドキウイ、牛乳	牛肉、焼き豆腐、白菜、長ねぎ、しらたき、レタス きゅうり、パプリカ、玉ねぎ、油揚げ、万能ねぎ	ミルク そうめん
29	土	鮭の塩焼き、ひじきの煮物 小松菜のみそ汁、バナナ、牛乳	鮭、ひじき、人参、筍、さつま揚げ、玉ねぎ、小松菜 椎茸、豆腐	ミルク、サラダプリッツ ぼたぼた焼き
31	月	はんぺんのふわふわ焼き、きんぴらごぼう ほうれん草と高野豆腐のみそ汁、甘夏、牛乳	はんぺん、豆腐、ピーマン、カニカマ、ごぼう 人参、ごま、ほうれん草、高野豆腐、椎茸	ミルク ホットケーキ

※5月6日(木)12日(水)は保育園からご飯が出ます☺

成長期に大切な炭水化物

ごはん、パン、麺類などの穀類や、いも類、豆類、果物にも含まれる炭水化物は、エネルギー源になる糖質と、さまざまな生理機能がある食物繊維に分類されます。なかでも糖質は、消化・吸収に優れ、エネルギーとして利用されやすい栄養素です。特に、脳には必要です。成長期の子どもにとってはとても重要な栄養素です。お家でも主食である穀類を中心に、毎食規則正しく摂るようにしましょう。

正しい箸の持ち方

1. 箸の片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方の箸(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。