

給食予定献立表

社会福祉法人
春日保育園

平成 25 年 5 月分

日 曜	副食	3時	3歳未満児追加食			備考
			9時	副食	3時	
1日 木	ごはん さかなのマヨネーズやき トマト だいこんきんぴら のりのつくだに	ミルク いちごのむしパン	ヨーグルト	味噌汁 だし巻卵 もやしとほうれん草のおかか和え	牛乳 いちごのむしパン	
2日 金	むぎごはん ポークビーンズ しらすあえ こぶきいも	ミルク マカロニのきなこあえ	牛乳 ゼリー	コンソメスープ 南瓜そぼろ煮	牛乳 マカロニのきなこあえ	
7日 水	バターロールパン ちゅうかふうコンソメスープ ごもくいため いちご	ミルクココア おからクッキー	牛乳 ビスケット	春雨のサラダ フレンチポテト	牛乳 おからクッキー	
8日 木	ごはん さばのみそに ごまあえ じゃがいものカレーいため	ミルク アメリカンドッグふう	牛乳 果物	納豆ごはん 清汁 ほうれん草とコーンソテー	牛乳 アメリカンドッグ風	
9日 金	ごはん とうふのやさしくみそかけ くだもの ひじきのいために	ミルク きなこもち	牛乳 プリン	味噌汁 チンゲン菜のピーナッツ和え	牛乳 きなこもち	
10日 土	カレーうどん ゆかりおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう まるぼうろ	牛乳 果物			
12日 月	ごはん とりにくのマーマレードやき ブロッコリーソテー しらすあえ	フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット	わかめスープ スクランブルエッグ	フルーツヨーグルト	
13日 火	むぎごはん さかなのムニエル やさしいサラダ ひじきいりうのはな	ミルク あまなっとうかるかん	牛乳 果物	味噌汁 きゅうりのすもの ほうれん草ソテー	牛乳 あまなっとうかるかん	
14日 水	バターロールパン ナポリタン ゆでたまご フレンチポテトサラダ	ぎゅうにゅう おにぎり	牛乳 ウエハース	コンソメスープ 人参グラッセ	牛乳 おにぎり	
15日 木	ごもくごはん さかなのフライ せんキャベツ プリン	やさしいジュース ロールケーキ	牛乳 黄粉入 りヨーグルト	清汁 さつま芋とレーズンの甘煮 コーンとにんじんのソテー	やさしいジュース ロールケーキ	誕生会
16日 金	ごはん ぶたにくのしょうがやき あおなのあえもの ポテトサラダ	ミルクココア バナナパフェ	牛乳 ゼリー	味噌汁 切り昆布煮 炒り卵	牛乳 バナナパフェ	
17日 土	春の遠足					
19日 月	ごはん しろみさかなのピカタ キャベツのレモンあえ ぶたにくときりこんぶのいために	ヨーグルトの オレンジソースかけ くだもの	牛乳 ビスケット	味噌汁 肉団子煮 さつまフライ	ヨーグルトの オレンジソースかけ くだもの	
20日 火	ぎゅうどん けんちんじる のりあえ	ミルク ツナサンド	牛乳 クッキー	じゃが芋の金平 果物	牛乳 ツナサンド	
21日 水	バターロールパン イタリアンオムレツ きゅうりサラダ	ぎゅうにゅう きなこぼう	牛乳 果物	パンプキンスープ がんも煮 人参おかか和え	牛乳 きなこぼう	クッキング保育
22日 木	ごはん さかなのやさしいあんかけ ポテトのチーズやき チンゲンサイのちゅうかあえ	のむヨーグルト にんじんホットケーキ	牛乳 せんべい	味噌汁 なっとうあえ	のむヨーグルト にんじんホットケーキ	
23日 金	ごはん マーボーどうふ ちくわのいそべあげ すみそあえ	ミルク あんパン	牛乳 プリン	味噌汁 小松菜のおかか炒め 煮豆	牛乳 あんパン	
24日 土	キャベツいりにくうどん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう おかし	牛乳 せんべい			
26日 月	ごはん すりみのおとしあげ レタス かぼちゃのいとこに	ヨーグルトの ブルーベリージャムかけ くだもの	牛乳 クッキー	味噌汁 のりのつくだに パンサンスー 鶏肉のオレンジ煮	ヨーグルトの ブルーベリージャムかけ くだもの	
27日 火	ポークカレー ごまあえ ゆでたまご ふくじんづけ	ぎゅうにゅう スキムわらびもち	牛乳 果物	清汁 フルーツサラダ	牛乳 スキムわらびもち	
28日 水	バターロールパン ハンバーグ トマト さつまいもサラダ	ミルク おかし	牛乳 ビスケット	キャベツのスープ 青菜と油揚げの煮 果物	牛乳 おかし	
29日 木	ごはん さかなのにつけ ごしょくなます ビーフンいため	ミルクココア フルーチェ	牛乳 せんべい	かき玉汁 シーチキンサラダ じゃがいもの土佐煮	牛乳 フルーチェ	
30日 金	さんしょごはん すましじる こまつなのピーナッツあえ くだもの	ぎゅうにゅう みたらしだんご	牛乳 ゼリー	里芋の含め煮 白身魚オーロラ焼き	牛乳 みたらしだんご	
31日 土	おやこうどん おにぎり にゅうさんいんりょう	みかんジュース まるぼうろ	牛乳 ビスケット			

給食だより

年度が始まって1か月になります。何でも好き嫌いなく、おいしく楽しく食べられるのが一番ですが、園の給食には“初めて食べるもの”“苦いものやすっぱいもの”“食べにくいけど体にいいもの”など、子どもたちの苦手な食材も取り入れてあります。「好き嫌いをなくし、残さず食べる」というよりは、調理法を工夫しながら、「好きなもの・食べたいものを増やしていく」という考えのもと、楽しい雰囲気の中での食事になりたいと思っています。



**朝ごはんをしっかり食べて登園を！
朝ごはんは1日のエネルギー源！**

朝ごはんは、朝起きて、体と頭を活動モードに切り替える大事なスイッチです。朝ごはんは1日の元気のもと。バナナ1本・パン1枚からでもよいから始めましょう。そうすると次第に食べる習慣がつかますので、主菜、主食、副菜、とバランスのよい朝食へと進めていきましょう。

