



令和元年度



5月の献立表



千波保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
	ちゅうしょく	そくいのひ	こくみんのきゅうじつ	けんぼうきねんび	みどりのひ
☆献立は食材により 変更することがあります	10じのおやつ				
	3じのおやつ				
	りにゅうしょく				
6	7	8	9	10	11
ふりかえきゅうじつ	ごはん さかなのみそマヨやき にんじんサラダ すましじる	マーブルパン はなしゅうまい ちゅうかあえ みそしる	わふうスパゲッティ さつまいもと コーンのサラダ ヨーグルト スープ	おいわいランチ すましじる	まぜごはん にもの
	ぎゅうにゅう	スキムミルク	いちごミルク	ぎゅうにゅう	むぎちや
	かし・にゅういんりょう	カルピスゼリー	ピーチケーキ ぎゅうにゅう	かしわもち ぎゅうにゅう	かし・にゅういんりょう
	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・にざかな	おかゆ・やさいに ふに	
13	14	15	16	17	18
ロールパン ふたにくのあまずやき だいこんのわふうサラダ スープ	こいのぼりごはん みそしる	ホワイトブレッド しろみざかなの カレーてんぷら わかめのサラダ すましじる	やさいうどん チキンナゲット ヨーグルト	ミックスピラフ きのこのソテー みそしる	ウイナーピラフ やさいサラダ
スキムミルク	ジョア	ぎゅうにゅう	ココアミルク	ぎゅうにゅう	むぎちや
かし・にゅういんりょう	ケーキ ぎゅうにゅう	ヨーグルト	バナナ	ととやき ぎゅうにゅう	かし・にゅういんりょう
おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	
20	21	22	23	24	25
ごはん ツナじゃが なっとう みそしる	さけじゃごごはん きりぼしだいこんのもの みそしる	ロールパン メンチカツ ゴマずあえ すましじる	ミートソース スパゲッティ ほうれんそうのソテー ヨーグルト スープ	レーズンパン さかなの ローストチキンふう もやしのサラダ スープ	ツナーピラフ やさいのソテー
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	バナナミルク	スキムミルク	むぎちや
かし・にゅういんりょう	メロンパン ぎゅうにゅう	そらまめ ぎゅうにゅう	むしぼん ぎゅうにゅう	いちごとうにゅうプリン	かし・にゅういんりょう
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	おかゆ・やさいに にざかな	
27	28	29	30	31	
ごはん ぎせいどうふ つけもの みそしる	こめこパン さかなのおろしに コールスローサラダ すましじる	きりこんぶごはん だいこんと さといものものに みそしる	ゴマロール ピザバーグ わかめのあえもの スープ	ごもくやきそば ウイナーソテー ヨーグルト スープ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	スキムミルク	スキムミルク	いちごミルク	
かし・にゅういんりょう	ヨーグルト	コロケパン ぎゅうにゅう	オレンジ	カレーケーキサレ ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・にざかな	



給食だより

令和元年 千波保育園



新年度が始まって1ヶ月がたちました。新しいクラスには慣れたでしょうか。
5月は長いお休みもあり、疲れやすくなる時期です。体調管理には十分気をつけて下さい。
元気に過ごすためにも、毎日しっかりと朝ごはんを食べてきましょう！

<朝ごはんはパワーの源です！>

朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。
朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギー源を得ることができます。
また、朝ごはんは1日の生活リズムを整えたり、腸の働きを促し排泄のリズムをつくったりする
役割もあります。朝ごはんをおいしく食べるためには、時間に余裕を持たせましょう。
早寝早起きを心がけて下さいね。



<春野菜を食べよう！>

春野菜には冬を乗り越えたからこそ含まれる優れた栄養素があります。
寒さがまだ厳しい時期に芽を出し、成長するための栄養素などが春野菜にはため込まれていま
す。栄養が豊富なのはもちろん、解毒作用や抗酸化作用も高いと言われています。

- 春キャベツ・・・ 甘さ・香り・味の三拍子がそろってみずみずしい。
ビタミンC、アミノ酸、カルシウムが豊富で、胃炎や潰瘍の回復に効果のある
ビタミンU(キャベジン)が含まれている。
- アスパラガス・・・ 特に甘みがあり、やわらかくてみずみずしい。
アミノ酸の一種であるアスパラギン酸やビタミンB₂、カロチン、食物繊維などが
豊富。
- グリーンピース・・・ 栄養価の高い野菜で、でんぷん、タンパク質、カリウム、亜鉛、ビタミンB₁、
ビタミンB₂、ビタミンB₆を含む。
- 新玉ねぎ・・・ 水分が多く、辛みが少なく甘みがある。
コレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにする。
- 新じゃがいも・・・ ビタミンCが豊富。皮が薄くやわらかくてみずみずしい。
ビタミンが多く含まれているので、美肌効果や毛細血管の強化に期待できる。



新しい環境にも少しずつ慣れ、給食も楽しく食べている姿が見られて嬉しく思います。
しかし、食事中に立ち上がったたり、落ち着きがない子も見られます。その都度声がけをしていますが、ご家庭でも食事のマナーについてお話してあげて下さい。