



5月の献立表



1
おべんとう
むぎちや
かし
にゅういんりょう

令和3年度

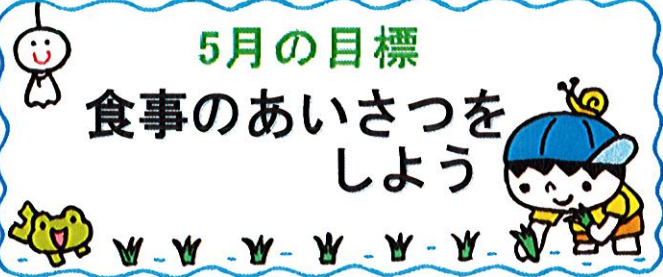
千波保育園

月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8
けんこくきねんび	みどりのひ	こどものひ	だいちりドライカレー もやしのナムル みそしる	かやくごはん ブロッコリーの ごまあえ みそしる	まぜごはん にもの
			ぎゅうにゅう かしわもち ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	ぎゅうにゅう ゴマおまつパン・そらまめ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	むぎちや かし にゅういんりょう
10	11	12	13	14	15
チキンピラフ ほうれんそうのソテー スープ	ロールパン さかなのあまずやき はるさめサラダ スープ	おいわいランチ すましじる	スパゲッティー ナポリタン ほしポテ ヨーグルト スープ	グリーンピースごはん ごもくひじきに みそしる	ツナピラフ やさいサラダ
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	ぎゅうにゅう ヨーグルト おかゆ・やさいに にざかな	りんごジュース ケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	ぎゅうにゅう むしパン ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ひきにくに	ぎゅうにゅう ととやき ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	むぎちや かし にゅういんりょう
17	18	19	20	21	22
わかめごはん きりぼしだいこんの にもの みそしる	デニッシュパン とりにくのナッツフライ コールスローサラダ すましじる	ごはん とうふハンバーグ ほうれんそうと しめじのいためもの みそしる	ロールパン ちゅうかふう やきざかな にんじんサラダ スープ	みそうどん じゃがいもの オイルむし ヨーグルト	ウインナーピラフ やさいソテー
ぎゅうにゅう あんパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	ぎゅうにゅう バナナ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに とうふに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかん おかゆ・やさいに にざかな	ぎゅうにゅう ピザトースト ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ふに	むぎちや かし にゅういんりょう
24	25	26	27	28	29
ごはん ぶたにくとさといもの いために つけもの みそしる	ゴマロール さかなのたつたあげ わかめのあえもの すましじる	しおやきそば チキンナゲット ヨーグルト スープ	まいたけごはん キャベツのしらすあえ みそしる	こめこパン タンドリーチキン だいこんサラダ スープ	まぜごはん にもの
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	ぎゅうにゅう ヨーグルト おかゆ・やさいに にざかな	ぎゅうにゅう おからのケーキ ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ふに	ぎゅうにゅう メロンパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	ぎゅうにゅう オレンジ おかゆ・やさいに ひきにくに	むぎちや かし にゅういんりょう
31					
ごはん さばのみそに きんぴら すましじる	ちゅうしよく				
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	10じのおやつ 3じのおやつ りにゅうしよく	☆献立は食材により 変更する場合があります。			

給食だより

5月の目標

食事のあいさつを しよう



新年度が始まって1ヶ月が過ぎました！
新しいクラスには慣れたでしょうか。
5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあるので体調管理に注意する必要があります。
毎日3食しっかり食べていますか？
生活リズムを整えて、健康的な生活を送りましょう！

端午の節句



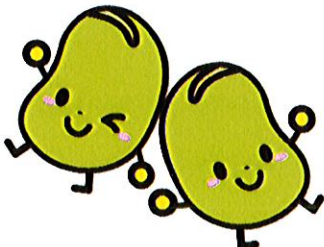
こどもの日の5月5日は「端午の節句」です。男の子の健やかな成長を願って武者人形やよろいかぶと・こいのぼりを飾り、柏餅やちまきを食べます。
新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉は家系が続く子孫繁栄を表し、ちまきは難を避ける厄払いの力があると言われています。
今月の給食にはお祝いランチでこいのぼりハンバーグが出ます。別の日の3時のおやつでは柏餅が出るのでお楽しみに！



そら豆を食べよう

そら豆は空に向かってさやが伸びることから「そら豆」と呼ばれるようになりました。さやの中はふかふかのベッドのようになっていて、そら豆を寒さや乾燥から守っています。また、そら豆にはたんぱく質や炭水化物、ビタミンや鉄、食物繊維がたくさん入っています。
茹でたそら豆をそのまま食べると匂いや味が苦手とよく言われますが、少しアレンジするだけでおいしく食べることができるので、ぜひそら豆を使った料理を作ってみてください。

保育園では旬の味覚を味わってもらうため、茹でたそら豆をそのまま出してるよ！



～生活リズムチェック～

- 3食しっかり食べる。
- 21時までに就寝。
- 6時30分までに起きて太陽の光を浴びる。
- 日中は体を動かす。
- テレビを見ながらの「ながら食べ」をしない。

