



給食だより

令和6年度 4月30日 めいほうこども園



5月

毎日子どもさん達の元気な声が給食室まで響き渡っています。今月は連休もあり、暦の上では立夏を迎え、だんだん熱くなり季節の変わり目で疲れが出やすい時期です。日頃から、子どもさん達の疲れのサインを見逃さないように気を付け、栄養と休養を充分に摂って体調を崩さないようにしましょう。



今月の給食目標

未満児：楽しい雰囲気の中で食事を楽しむ
以上児：様々な食材に興味を持つ

5月の行事予定

21日(火) お弁当の日
9時：バナナ
3時：おかき 生パイン



*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

また、悪いことが起こらないようにと、ちまきを食べます。ひとつひとつに大事な意味が込められていることを伝えたいですね。

旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA (μg)	VB1 (Mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11 - 16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	487	17.5	13	4.1	274	1.7	2.1	188.9	0.34	0.4	25.5	1.6
以上児	基準	350	18.5	12 - 17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	382	17.1	13.4	4.6	278	1.8	1.7	214.3	0.25	0.43	28.4	1.7

予定献立表(5月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	13 27	オレンジ	五月汁 もやしのナムル バナナ	牛乳 ツナマヨパン
火	14 28	牛乳 かぼちゃポーロ	ひじきの炒め煮 甘酢キャベツ	フルーツポンチ
水	1 15 29	牛乳 ほうれん草ビスケット	(1.15日)鶏肉とえんどうの卵とじ カミカミサラダ りんご (29日)ふんわりチキン竜田 わかめスープ	(1.15日)ミルク シュークリーム (29日)牛乳 カルシウムドーナツ
木	2 16 30	バナナ	魚のチーズピカタ トマトサラダ 豆腐とえのきの清汁	お茶 かしわ餅
金	17 31	牛乳 ベジたべる	酢豚 小松菜のおかか和え	ミルク クッキー スティックきゅうり
土	18	もも缶	ミートスパゲッティ 野菜ジュース	牛乳 パン
月	20	牛乳 とんがりコーン	すり身団子汁 千切り大根のサラダ	ヨーグルトゼリー
火	7	バナナ	ふんわりチキン竜田 わかめスープ	おかき 生パイン
水	8 22	牛乳 おにぎりせんべい	牛肉の田舎煮 ほうれん草とシーチキンの和え物	(8日)牛乳 カルシウムドーナツ (22日)ミルク シュークリーム
木	9 23	スティックチーズ	ビーンズカレー 海藻サラダ	ミルク バナナ
金	10	牛乳 コーンフレーク	魚のみりん焼き 線きやべつ 厚揚げとニラの味噌汁 オレンジ	牛乳 クラッカージャムサンド
土	11 25	牛乳 カルシウムせんべい	きつねうどん 飲むヨーグルト	牛乳 パン
誕生会(24日)		バナナ	ピラフ からあげ ポパイサラダ 中華スープ オレンジ	牛乳 ショートケーキ

* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

