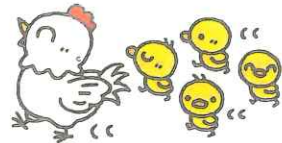


給食だより

令和8年 4月30日 めいほうこども園



5月

小鳥のさえずりと共に、子どもさん達の元気な声が給食室まで聞こえてきます。子どもさん達は新しい環境にも慣れてきましたが、疲れがたまり体調を崩しやすい季節でもあります。規則正しい生活を身に付けていくために「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけ元気に過ごしましょう。



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：食材への関心を深める。

5月の行事予定

21日(木) お弁当の日
9時：牛乳 ビスコ
3時：牛乳 チーズまんじゅう
*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。
30日(土) 運動会
パンとりんごジュースをお帰りの際にお渡しします。



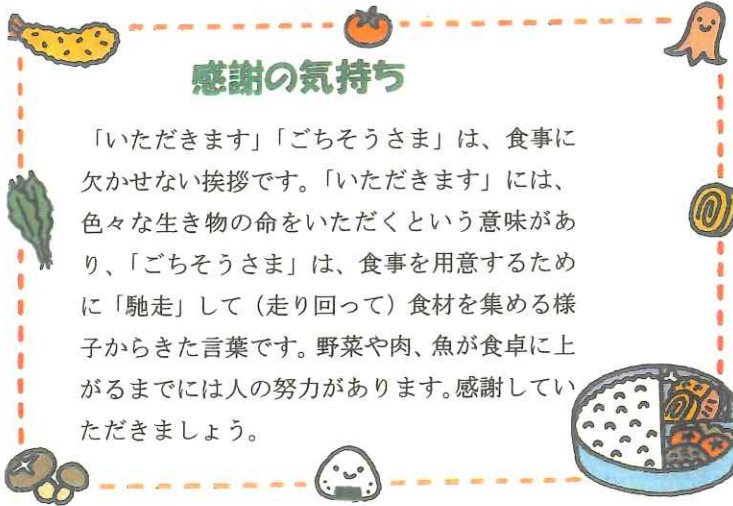
子どもの日のお祝い

子どもの日には、ちまきと柏餅を食べる習慣があります。ちまきにはちまきを毒へびになぞられて、それを食べることで免疫が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。柏餅には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。子どもさん達の健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わりませんね。



感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせない挨拶です。「いただきます」には、色々な生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集める様子からきた言葉です。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには人の努力があります。感謝していただきます。



		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	485	17.6	14.1	3.9	255	1.5	2.1	199.3	0.31	0.4	26.8	1.4
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	375	17	13.3	4.6	256	1.7	1.6	218.6	0.22	0.42	30.2	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	11 25	オレンジ	ごま汁 かぼちゃときゅうりの和え物	お茶 千草焼き
火	12 26	牛乳 カステラ	チキン南蛮 ドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁	ミルク ベジたべる りんご
水	13 27	スティックチーズ	チンジャオロース えのきのすまし汁	フルーツポンチ
木	14 28	牛乳 クッキー	ポークカレー 干し大根とひじきの酢の物	ミルク バナナ ビスコ
金	1 15 29	牛乳 動物ビスケット	魚の西京焼き 和風サラダ 豆腐としめじのスープ りんご	牛乳 野菜キッシュ
土	2 16	お茶 黒糖ドーナツ	焼きのリスパゲティ 固形ヨーグルト	牛乳 パン
月	18	もも缶	春雨汁 栄養サラダ バナナ	お茶 柏餅
火	19	牛乳 アンパンマンのスティックパン	鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ 人参とわかめの卵スープ	クラッカー オレンジ スティックチーズ
水	20	バナナ	炒り豆腐 コーン入りドレッシングサラダ	お茶 フライドポテト
木	7	牛乳 ビスコ	ひじきと大豆の煮物 ポパイサラダ	牛乳 チーズまんじゅう
金	8	牛乳 ボン菓子	魚のかば焼き ポイルキャベツ 若竹の味噌汁	ミルク 生パン せんべい
土	9 23	りんご	わかめうどん 野菜ジュース	牛乳 パン
誕生会(22日)		スティックチーズ	のりたまおにぎり ミートローフ 若竹のすまし スパサラ ネーブル	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。

