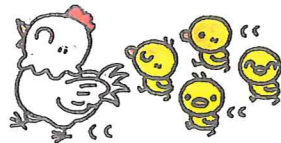




# 給食だより

令和5年度 4月28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。食事バランスに気を付け十分な睡眠をとり、元気に過ごすことができるようにしましょう。



### 今月の給食目標

未満児：よく噛んで食べる  
以上児：楽しい雰囲気の中で食事を楽しむ



### 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。



### 5月の行事予定

19日(金) お弁当の日

9時：りんご

3時：カルピスゼリー

\*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。



### お弁当

- 主食 3 (ご飯・パスタ など)
- 主菜 1 (大豆・卵・魚・肉 など)
- 副菜 2 (キノコ・野菜・海草 など)

このような割合の組み合わせで、赤・緑・黄色の彩りを考えて入れると、見た目もおいしそうで、食欲も増しますね。また衛生面から、おかずはよく加熱をして、冷ましてからふたをしましょう。

		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	482	17.8	13.7	3.1	251	1.6	2	187.5	0.32	0.38	21	1.2
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	392	18	14.4	3.3	263	1.8	1.6	220.2	0.23	0.44	23.1	1.4



## 予定献立表(5月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ		
1	15	29	(1.15日)お茶 ゴマせんべい (29日) 牛乳 カルシウムせんべい	(1, 15日)五月汁 ひじきのナムル (29日)肉団子汁 干し大根とひじきのサラダ オレンジ	(1.15日)ミルク りんご おしゃぶり昆布 (29日)お茶 かしわもち	
火	2	16	30	(2.30日)りんご (16日)牛乳 ほうれん草のビスケット	(2.30日)白身魚のカレーチーズ焼き キャロットサラダ もやしとニラのスープ (16日)ポークビーンズ 海藻サラダ パナナ	(2, 30日)カルピスゼリー (16日)お茶 味付け卵
水	17	31	牛乳 豆乳ウエハース	マーボー豆腐 キャベツのドレッシング和え	ミルク キャロット蒸しパン	
木	18		パイン缶	鶏のから揚げ 温野菜の塩もみ 人参とわかめの卵スープ	ミルク ビスケット メロン	
金						
土	6	20	スティックチーズ	シーフードスパゲティ 野菜ジュース	牛乳 パン	
月	8	22	牛乳 カルシウムせんべい	肉団子汁 干し大根とひじきのサラダ オレンジ	お茶 かしわもち	
火	9	23	オレンジ	鮭のタルタル焼き 若竹の味噌汁	牛乳 枝豆 クッキー	
水	10	24	牛乳 アンパンマンの野菜せんべい	大豆の五目煮 小松菜のサラダ風おひたし	牛乳 ヨーグルトケーキ	
木	11	25	牛乳 レーズンパン	ビーフカレー わかめときゅうりの酢の物	ミルク バナナ	
金		26	牛乳 動物ビスケット	ふんわりチキン竜田 もずくのすまし汁 りんご	ミルク 塩せんべい スティックチーズ	
土	13	27	バナナ	五目ラーメン 飲むヨーグルト	牛乳 パン	
誕生会(12日)			バナナ	三色ごはん わかめとツナの酢の物 青のりスープ オレンジ	プリンアラモード	

\* 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。