



令和4年度

5月 給食だより



相浦保育園

日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	15時おやつ	血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする
2	月	牛乳	こいのぼりプレート ちらし寿司 ハンバーグ サラダ 若竹汁 ヤクルト	お茶 かしわ餅	卵 だんぷ はんぺん 合ひき肉 牛乳 チーズ	米 こんにゃく	ごぼう 干しいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ わかめ
6	金	お茶 せんべい	鮭の塩焼き ワカメと豆腐のみそ汁 ひじき煮 サラダ菜 パイン缶	アイスマルク まるぼうろ	鮭 豆腐 丸天 脱脂粉乳 卵	こんにゃく 薄力粉 強力粉 米	わかめ 玉ねぎ えのき ひじき いんげん 人参 サラダ菜 パイン缶詰
7	土	牛乳	ワカメ入り卵焼き シャーマンポテト おろしれんこんのすまし汁 りんご	豆乳 蒸しパン	卵 かにかま 鶏肉 ベーコン	じゃが芋 米	わかめ レンコン こねぎ たけのこ 干しいたけ 人参 りんご
9	月	牛乳 クッキー	カレーライス 豆腐サラダ ゆで卵 いりこ (牛乳) ばななヨーグルト	きな粉ミルク お菓子	鶏肉 牛乳 豆腐 ハム 卵 いりこ ヨーグルト 脱脂粉乳 きな	じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ 黄ピーマン バナナ 干しぶどう
10	火	ミルクココア	白身魚のフライ ミネストローネ 春キャベツ青じそ和え のり納豆 みかん	牛乳 ホットドック	白身魚 卵 ベーコン 納豆 牛乳 ウインナー	薄力粉 マカロニ パン 米	玉ねぎ セロリ キャベツ トマト 人参 きゅうり しそ あまのり みかん缶詰 レタス
11	水	幼児牛乳 パン	ちくわの甘煮 わかめうどん 人参サラダ サラダ菜 りんご	お茶 おにぎり	ちくわ かまぼこ	うどん麺 米	こねぎ わかめ 人参 パセリ サラダ菜 りんご
12	木	ヤクルト	誕生会 サンドイッチ フライドポテト 牛乳 枝豆 カップゼリー	牛乳 ロールケーキ	卵 ハム チーズ 牛乳 生クリーム	パン じゃが芋 薄力粉	きゅうり トマト 枝豆
13	金	バナナ	焼きししゃも かき玉汁 筑前煮 レタス 黄桃缶	アイスマルク きな粉かぼちゃ	ししゃも(白身魚) 卵 鶏肉 うずら卵 丸天 脱脂粉乳 きな	こんにゃく 里芋 米	玉ねぎ 人参 みつば たけのこ 干しいたけ レンコン ごぼう いんげん もも缶詰 かぼちゃ
14	土	牛乳	マカロニグラタン 線野菜のスープ みかん缶	牛乳 お菓子	ベーコン えび 豆乳 チーズ 牛乳	マカロニ バター 薄力粉 米	玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 みかん缶詰
16	月	アイスマルク	親子丼 茎わかめと根菜きんぴら いりこ バナナ	牛乳 ポテトドーナツ	鶏肉 卵 ちくわ いりこ 牛乳	こんにゃく じゃが芋 薄力粉 米	玉ねぎ 干しいたけ 茎わかめ ごぼう 人参 バナナ
17	火	お茶 せんべい	魚のみそ焼き すまし汁 きゅうりの昆布和え 梅納豆 オレンジ	牛乳 パン(ボルガ)	鮭 豆腐 納豆 牛乳	強力粉 薄力粉 バター 米	わかめ えのき みつば 玉ねぎ 人参 きゅうり 昆布 梅漬 ネーブル
18	水	幼児牛乳 パン	焼きそば パンプキンサラダ チーズ プチトマト りんご	ミルクココア バナナ	豚肉 ハム チーズ 脱脂粉乳	中華麺 米	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり かぼちゃ ミニトマト りんご バナナ
19	木	ヤクルト	肉団子のスープ 春の彩りサラダ ちくわの磯辺揚げ 味付のり りんご	アイスマルク きな粉団子	鶏肉 えび ツナ缶 ちくわ 脱脂粉乳 きな粉	片栗粉 団子の粉 米	玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ チンゲンサイ キャベツ トマト のり コーン アスパラガス きゅうり りんご
20	金	牛乳	黄組 春の遠足 他クラス お弁当給食	牛乳 お菓子	ひき肉 ウインナー 卵 ベーコン 牛乳	マカロニ 米	ミニトマト 玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト缶 ブロッコリー
21	土	牛乳	オープンオムレツ ワカメスープ ドレッシングサラダ パイン缶	牛乳 黒ごまケーキ	牛肉 卵 豆腐 チーズ 牛乳	じゃが芋 薄力粉 バター 米	人参 玉ねぎ 青ピーマン わかめ えのき みつば キャベツ きゅうり パイン缶詰
23	月	お茶 ビスケット	ハヤシライス ポテトサラダ 牛乳 いりこ グレープフルーツ	フルーツヨーグルト	豚肉 ハム 牛乳 いりこ ヨーグルト	じゃが芋 米	玉ねぎ しめじ トマト缶 人参 きゅうり みかん缶 パイン缶 バナナ グレープフルーツ もも缶
24	火	きな粉ミルク	魚のごま焼き けんちん汁 のり納豆 小松菜と高野豆腐の煮びたし みかん	牛乳 アーモンドトースト	あじA(白身魚)豆腐 鶏肉 凍り豆腐 納豆 牛乳	里芋 パン バター 米	しょうが 人参 ごぼう 大根 こねぎ えなごに昆布 小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ あまのり
25	水	幼児牛乳 パン	ミートスパゲティ パンプキンスープ チーズ バナナ	アイスマルク 大豆といりこの揚げ煮	豚肉 生クリーム 牛乳 チーズ 大豆 脱脂粉乳 いりこ	マカロニ バター 片栗粉 米	人参 玉ねぎ 干しいたけ トマト缶 トマトジュース かぼちゃ パセリ バナナ
26	木	アイスマルク ポーロ	麻婆豆腐 かぼちゃのオリーブ焼き プチトマト きゅうり 黄桃缶	お茶 おにぎり	合いひき肉 豆腐	米	玉ねぎ 干しいたけ 人参 こねぎ かぼちゃ ミニトマト きゅうり もも缶詰
27	金	野菜ジュース	魚のピザ風焼き 五目豆 サラダ菜 あおさとなめこのみそ汁 パイン缶	アイスマルク 昆布 ビスケット	白身魚 ベーコン チーズ 大豆 鶏肉 脱脂粉乳	こんにゃく 米	玉ねぎ 青ピーマン なめこ あおさ ごぼう レンコン 人参 サラダ菜 パイン缶詰 昆布
28	土	牛乳	肉じゃが たまごスープ ソーセージ バナナ	牛乳 お菓子	豚肉 卵 牛乳 魚肉ソーセージ	したらき じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 いんげん えのき 小ねぎ バナナ
30	月	牛乳	豚肉と野菜のあんかけご飯 冷奴 トマト いりこ オレンジ	アイスマルク お好み焼き	豚肉 うずら卵 豆腐 かつお節 脱脂粉乳 チーズ ベーコン	片栗粉 薄力粉 米	白菜 玉ねぎ 人参 こねぎ トマト ネーブル キャベツ
31	火	ミルクココア	魚の甘酢あんかけ じゃが芋のみそ汁 レタス 梅納豆 バナナ	牛乳 ミルクパン	白身魚 油揚げ 納豆 牛乳 練乳	じゃが芋 強力粉 バター 米	青ピーマン 人参 玉ねぎ 干しいたけ こねぎ レタス

進級してから1カ月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れ、給食も残すことなくしっかり食べてくれ、 は手作りのおやつです。ます。これからGW☆お休みが続きますが、食事の栄養バランスや十分な休養・睡眠をとるように心がけて、体調を崩さないように過ごしてくださいね。

子供にとってのおやつの役割

- ★おやつも食事の一部 おやつは食べる時間を決め食べ過ぎないことが大切です
- ★不足している栄養素の補い おやつからとる栄養量は10～15% (100～200kcal)
- ★エネルギー補給 また、お菓子だけでなく、果物を取り入れたり、
- ★精神的な安らぎ、休息感を得る ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめです。

【行事食】 2日 こどもの日
12日 誕生会

黄組、桃組、赤組のご飯はいりません。



【桃・赤組へ】

20日までにお弁当箱の準備をお願いします。