

5月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜日	昼食	おやつ	加り-	たんぱく質	脂質	塩分
1	金	こどもの日行事 🎉 こいのぼり型ハンバーグ・ポテトサラダ・白菜・スープ(ピーマン・マッシュ缶)・バナナ	未満児:カップゼリー 以上児:かしわ餅	569	18.5	18.0	1.1
2	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・グレープフルーツ	バナナスティック				
4	月	みどりの日でお休み					
5	火	こどもの日でお休み					
6	水	振替休日					
7	木	鯖の竜田揚げ・華風和え・粉ふき芋・みそ汁(なめこ・もやし)・オレンジ	マドレーヌ・お茶	529	16.7	21.1	1.2
8	金	八宝菜・菜果サラダ・もやし・すまし汁(卵豆腐・にら)・グレープフルーツ	ベーコンと野菜のフォカッチャ・お茶	601	21.6	23.1	1.8
9	土	手作り弁当・スープ(人参・じゃが芋)・オレンジ	バームクーヘン				
11	月	ポテトグラタン・ツナサラダ・白菜・スープ(ピーマン・もやし)・バナナ	卵サンド・スキムミルク	592	24.7	17.9	2.0
12	火	厚揚げの中華風旨煮・ごぼうサラダ・コーン・すまし汁(舞茸・玉葱)・パイ	さつま芋ドーナツ・お茶	550	19.1	24.3	1.0
13	水	おにぎりの日 🍣 大豆の落とし揚げ・マカロニカレー炒め・胡瓜・みそ汁(じゃが芋・しめじ)・オレンジ	サイダーゼリー	510	15.7	20.8	0.7
14	木	かに玉風・春雨サラダ・チーズ・すまし汁(大根・白菜)・グレープフルーツ	ミートソース・お茶	516	21.9	18.7	1.9
15	金	チキンカレー・わかめのみぞれ和え・ミニトマト・スープ(ほうれん草・コーン)・キウイ	ごま入り甘辛団子・お茶	465	17.1	15.2	1.4
16	土	手作り弁当・すまし汁(大根・板ふ)・バナナ	ミニパン				
18	月	筍と鶏のつくね・七目納豆・ゆかり大根・みそ汁(椎茸・油揚げ)・オレンジ	あんバターサンド・スキムミルク	580	30.5	17.8	1.9
19	火	鮭のチーズ焼き・じゃが芋ソテー・もやし・すまし汁(水煮筍・万能葱)・パイ	ためきおにぎり・お茶	505	21.7	15.4	1.4
20	水	お誕生会 🎂 以上児クラスはお箸のみ持たせてください。	お楽しみ	540	20.3	16.8	1.5
21	木	五目煮付け・ひじき和え・白菜・みそ汁(大根・舞茸)・グレープフルーツ	きのこそうめん	491	17.4	21.8	1.6
22	金	以上児親子遠足♪ 全園児お弁当の日 《未満児》手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・バナナ	袋菓子				
23	土	手作り弁当・スープ(葱・わかめ)・オレンジ	源氏パイ・ヨーグルト				
25	月	かつお風味春巻き・白菜と大根のサラダ・チーズ・みそ汁(絹豆腐・ふのり)・オレンジ	ジャムサンド・スキムミルク	527	25.2	15.6	1.9
26	火	鶏肉和風ソテー・こんにゃくの白和え・胡瓜・すまし汁(長葱・水煮筍)・グレープフルーツ	チーズ蒸しパン・お茶	473	20.0	16.0	1.1
27	水	ぎせい豆腐・すき昆布の煮物・トマト・みそ汁(わかめ・白菜)・キウイ	カレーうどん	414	17.7	15.0	2.0
28	木	キャンディソーセージ・酢の物(キャベツ)・粉ふき芋・スープ(玉葱・卵)・パイ	ごまババロア	484	17.9	19.9	0.6
29	金	サイコロ酢豚風・もやしのナムル・キャベツ・すまし汁(厚揚げ・しめじ)・バナナ	梅干しとじゃこのチャーハン・お茶	520	16.3	14.2	1.9
30	土	手作り弁当・すまし汁(もやし・人参)・グレープフルーツ	メープルマフィン				

※仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。栄養価は3歳以上児の数値です。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく、できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。



園生活にもそろそろ慣れてくる時期ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



お知らせ

- ・おにぎりの日…13日(水)
たんぱぼ、もも組は園で準備します。
- ・お誕生会…20日(水)
- ・親子遠足…22日(金)
全園児お弁当の日です。未満児は園ですまし汁と果物を提供します。
- ★リクエストメニューはすみれ組のチキンカレーです。