



《令和5年5月 給食献立表》

★★★大野保育所★★★



日	曜	9時おやつ		昼食		3時おやつ	
		(乳児)		(乳児)	全員	全員	
1	月	牛乳	びすこ	牛乳	ごはん	魚の栄養揚げ、豆腐とわかめのみそ汁 五目和え、パイン	ちまきおにぎり 牛乳
2	火	牛乳	あられ	牛乳	誕生日会	プチパン、コンソメスープ、ハンバーグ アップルサラダ、オレンジ	🍷けーき🍷 牛乳
6	土	牛乳	かぼちゃせん	牛乳		お弁当の日	やさいかりんとう りんごじゅーす
8	月	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き、野菜スープ ポテトフライサラダ、いちご	くらっかー 牛乳
9	火	牛乳	ごまびすけっと	牛乳	ごはん	ちくわの磯辺揚げ、五目汁 ゆかり和え、ミニトマト、キウイ	かすてら のむよーぐると
10	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	魚のピザ風焼き、中華風コーンスープ マカロニサラダ、バナナ	ごまとーすと 牛乳
11	木	牛乳	ごぼうせんべい	牛乳	ごはん	青椒牛肉絲、マロニースープ 枝豆、りんご	ひこうきびすけっと 牛乳
12	金	牛乳	めーぶるびす	牛乳	ごはん	かぼちゃのシチュー、豚しゃぶサラダ ほうれん草の卵焼き、メロン	ふる一つよーぐると
13	土	牛乳	らすく	牛乳	ごはん	スパゲティー、イタリアンスープ ブロッコリー、オレンジ	こざかなすなっく 牛乳
15	月	牛乳	きなこびすけっと	牛乳	ごはん	魚のごまみそ焼き、そうめん汁 きゅうりの酢の物、トマト、パイン	さつまいもむしぱん 牛乳
16	火	牛乳	りんご	牛乳	ごはん	五目きんぴら、厚揚げのみそ汁 ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	みれーびすけっと 牛乳
17	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	魚の南蛮漬け、親子汁 ほうれんそうの白和え、バナナ	べびーかすてら 牛乳
18	木	牛乳	ごぼうせんべい	牛乳	ごはん	麻婆豆腐、焼き餃子 中華風サラダ、りんご	もちもちちーずぱん 牛乳
19	金	牛乳	びすこ	牛乳	ごはん	きのこのハヤシ(ライス)、ひじきの卵焼き みかんサラダ、キウイ	おこめりんぐ 牛乳
20	土	牛乳	せんべい	牛乳	ごはん	温野菜と豚肉のぽん酢和え じゃがいものみそ汁、チーズ、バナナ	どうぶつびすけっと 牛乳
22	月	牛乳	あられ	牛乳	ごはん	魚のコーンマヨネーズ焼き、ささみサラダ 白菜とたけのこのスープ、キウイ	ふらいどぼと 牛乳
23	火	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	五目ひじき、さつまいも汁 ゆで卵、枝豆、オレンジ	とうふどーなつ 牛乳
24	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	鮭のムニエル、中華五目スープ スパゲティサラダ、パイン	おからかりんとう 牛乳
25	木	牛乳	りんご	牛乳	ごはん	とりてん、キャベツのみそ汁 アスパラツナマヨ和え、ミニトマト、バナナ	おこめぱふここあ 牛乳
26	金	牛乳	ごまびすけっと	牛乳	ごはん	レバー入りカレー(ライス) ツナ入り卵焼き、豚しゃぶサラダ、メロン	まるぼーろ のむよーぐると
27	土	牛乳	びすこ	牛乳	ごはん	肉じゃが、しゅうまい マロニーの酢の物、りんご	えびせん 牛乳
29	月	牛乳	かぼちゃせん	牛乳	ごはん	きびなご(魚)フライ にらたま汁、ブロッコリーサラダ、オレンジ	ふる一つよーぐると
30	火	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	ポークビーンズ、チーズ入り卵焼き ほうれんそうときのこのソテー、パイン	げんまいぽんせん 牛乳
31	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	魚の煮付け、大根のみそ汁 かぼちゃのサラダ、りんご	とうふいりきなこだんご 牛乳



給食だより



朝ごはんを食べよう！

入園・進級して1ヶ月が経ち、保育園での生活や新しいクラスにも段々と慣れて、給食やおやつを楽しく食べている姿をよく見かけるようになりました。一方で、急に気温の高い日が続いたり、新しい生活で気がつかないうちに少し疲れがたまったりと体調を崩しやすい時期です。元気に過ごす為には、日々の生活リズムと食欲が大きく関わってきます。中でも朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時、体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。食べずに登園すると、ぼーっとして怪我をしたり、イライラしたり元気に遊ぶことができません。また、一度に多くの量を食べられない子どもにとって、朝ごはんは大切な栄養源です。友達と元気にたくさん活動ができるように、朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう！

★2日は「お誕生日会」です。行事食のため、主食はいりません。
 ☆6日は「お弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。

