

# 5月 きゅうしょくこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ
2日	月	さんしょくどん・みそしるばなな ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖	ほうれん草・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ バナナ	くらっかー
6日	金	かれーrais よーぐるとあえ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん グリーンピース・みかん缶 パイン缶・バナナ	せんべい
9日	月	ふれーくどん・みそしる すなっぷえんどうさらだ ぎゅうにゅう	シーチキン・竹輪 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま マヨネーズ じゃがいも	しょうが・すなっぷえんどう にんじん・カットわかめ えのきたけ	びすけつと
10日	火	ごはん・さんまごまあげ しんじゃがいために・みにとまと ぎゅうにゅう	サンマごま揚げ 豚肉 牛乳	米・じゃがいも 砂糖・油	にんじん・たまねぎ 枝豆・ミニトマト	こいのぼり ぱん
11日	水	ろーるばん・こまつなさらだ すばげていみーとそーす ぎゅうにゅう	合挽肉 ベーコン 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ・ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・トマト缶 小松菜・もやし	こーん ふれーく
12日	木	お弁当日(自由弁当)・お茶				おたのしみ
13日	金	ごはん・とりにくしおこうじてりやき すていっくやさい・ぼーくびーんず ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 豚肉・茹大豆 牛乳	米・砂糖 マヨネーズ	にんじん・きゅうり たまねぎ・トマト缶	みっくす じゅーす
16日	月	えびひらふ・こんさいつくね ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	むきえび・焼き豚 根菜つくね・ベーコン 牛乳	米・バター	にんじん・たまねぎ ホールコーン・グリーンピース チンゲン菜	くらっかー
17日	火	ごはん・さばのしょうがに ぶたじる・いんげんごまあげ ぎゅうにゅう	さば・ちくわ 豚肉・みそ 牛乳	米・砂糖 ごま	大根・にんじん・ごぼう こんにやく・しめじ・ねぎ いんげん	とうにゅう どーなつ
18日	水	こっぺばん・かぼちゃすーぶ すべいんふうおむれつ・バナナ じゃむ・ぎゅうにゅう	卵・ロースハム ベーコン 牛乳	コッペパン・ジャム じゃがいも	たまねぎ・トマト グリーンピース・かぼちゃ にんじん・バナナ	せんべい
19日	木	ひじきごはん・にくどうふ みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・焼き豆腐 鶏ひき肉・みそ 牛乳	米・砂糖・麩	ひじき・にんじん・えのき 干しいたけ・たまねぎ ねぎ・カットわかめ・きゃべつ	こーん ぱんけーき
20日	金	ごはん・さかなねぎみそやき ほうれんそうなむる ぎゅうにゅう	鮭・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま油 ごま	ねぎ・ほうれん草 もやし・もみのり	くりーむぱ ん
23日	月	えりんぎごはん・かきたまじる ちんげんさいさとに ぎゅうにゅう	油揚げ・平天 卵・豆腐 牛乳	米・でんぶん	エリンギ・にんじん・ねぎ チンゲン菜・しめじ えのきたけ・ほうれん草	くつきー
24日	火	ごはん・さばのかれーたつたあげ そえやさい・はるさめすーぶ ぎゅうにゅう	さばのかれー竜揚げ 豚肉 牛乳	米・マヨネーズ・油 春雨・でんぶん	ブロッコリー・にんじん 干しいたけ・ほうれん草	じゃこ とーすと
25日	水	こっぺばん・じゃむ・おれんじ さかなけちやつぷあん おおよどばんちやさらだ・ぎゅうにゅう	たら ロースハム 牛乳	コッペパン・ジャム でんぶん・油・ごま 番茶ドレッシング	きゃべつ・きゅうり ホールコーン・オレンジ	びすけつと
26日	木	ごはん・とりにくとたまごのにも おかあえ・みそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・うずら卵 油揚げ・豆腐・みそ かつお節・牛乳	米・砂糖	大根・しょうが・にんにく ブロッコリー・カットわかめ えのきたけ	ちぢみ
27日	金	はっしゅどびーふ つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	牛肉 シーチキン 牛乳	米・押し麦・油 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・マッシュルーム ホールコーン・きゃべつ・きゅう	くりーむ ちーずかつ ぷけーき
30日	月	のざわなちやーはん・おれんじ ちゅうかふうこーんすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 卵・焼き豚・かにか 牛乳	米・ごま・油 でんぶん	野沢菜漬け・たまねぎ クリームコーン缶・たけのこ ほうれん草・オレンジ	ばなな けーき
31日	火	ごはん・ちゅうかふうあえもの きゃべつとぶたにくみそいため てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	豚肉・みそ さきいか・焼き豚 牛乳	米・油・砂糖 和風ドレッシング 鉄分ゼリー	きゃべつ・ピーマン・ねぎ しょうが・切干大根 にんじん・ほうれん草	しんじゃが ほてと

手作り  
おやつ



## あおぞら 保育所 食育だより



### 野菜作りがスタートしました



今年も夏野菜を育てるために、畑の土作りから始まりました。  
青組は「トウモロコシ」の種をポットにまき、発芽から少し伸びるのを待って、畝を作った畑に植え替えます。黄組は「きゅうり」、桃組は「トマト」、赤組は「ミニトマト」を育てます。これから友達と水やり、草引きを協力して、美味しい野菜が育つように頑張るね！そしてたくさん収穫できますように☆彡



体を動かして遊ぶとお腹が空いて、給食がよりおいしくなり、モリモリ頂けます！



### 朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんは体と心のバランスを整える役割があるそうです。よくかんで食べるとセロトニン(脳内の神経伝達物質)の分泌にも繋がるそうです。さあ、明日から早寝・早起き・朝ごはんから始めてみましょう！



### ♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 10日(火) 鯉のほりパン・・・食パン・生クリーム・いちご
- 12日(木) ミックスジュース・・・牛乳・みかん缶・パイン缶・バナナ
- 17日(火) 豆乳ドーナツ・・・ホットケーキミックス、豆乳、卵、砂糖・油
- 19日(木) コーンパンケーキ・・・ホットケーキミックス・ホールコーン・ロースハム・ミックスチーズ・バター
- 24日(火) じゃこトースト・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
- 26日(木) ちぢみ・・・チヂミミックス・にら・にんじん・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油
- 27日(金) クリームチーズのカップケーキ・・・クリームチーズ・バター・砂糖・卵・薄力粉・ベーキングパウダー
- 31日(火) 新じゃがポテト・・・新じゃが・油・塩