

5月 きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ 

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
1日	月	さんしょくどん・みそしる てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 油揚げ・豆腐 みそ・牛乳	米・油・砂糖 鉄分ゼリー	ほうれん草・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ	あすばら がす
2日	火	ごはん・さかなけちやぶがあん とうふとほうれんそうすーぶ おれんじ・ぎゅうにゅう	たら 豆腐 牛乳	米・油・でん粉 砂糖・ごま	しょうが・ほうれん草 コーン・えのきたけ オレンジ	こいのぼり ぱん
8日	月	かれーらいす 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 みかん缶・パイン缶 バナナ	よこづな あられ
9日	火	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でん粉・油 砂糖・じゃがいも	たまねぎ・にんじん さやいんげん・カットわかめ えのきたけ	ぼたぼた やき
10日	水	弁当日（自由弁当・お茶）				おたのしみ
11日	木	のぎわなちゃーはん・おれんじ ちゅうかふうコーンすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 焼き豚・卵 かにかま・牛乳	米・油・ごま でん粉	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	コーンぱん けーき
12日	金	ごはん・とりにくしおこうじやき すていっくやさい・ぼーくびーんず ぎゅうにゅう	鶏肉・豚肉 茹大豆 牛乳	米・砂糖・マヨネーズ 牛乳	にんじん・きゅうり たまねぎ・トマト缶	よーぐると
15日	月	ふれーくどん・みそしる すなっぴえんどうさらだ 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	しょうが・スナッパエンドウ にんじん・カットわかめ 白菜・しめじ	いもけんぴ
16日	火	ごはん・さばしょうがに ごまあえ・みそしる ぎゅうにゅう	さば・豆腐 みそ	米・砂糖・ごま	しょうが・さやいんげん たまねぎ・にんじん しめじ・カットわかめ	じゃこ とーすと
17日	水	こっぺぱん・じゃむ・ばなな すぺいんふうおむれつ かぼちゃすーぶ・ぎゅうにゅう	卵・ベーコン 豆乳 牛乳	コッペパン・ジャム じゃがいも	たまねぎ・トマト・かぼちゃ グリーンピース・バナナ	びすけつと
18日	木	ごはん・ちゅうかふうあえもの きゃべつとぶたにくのみそいため りんご・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	きゃべつ・赤ピーマン ねぎ・しょうが・切干大根 にんじん・ほうれん草・りんご	とうにゅう どーなつ
19日	金	ほっしゅどびーふ つなコーンさらだ 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・きゃべつ マッシュルーム・きゅうり・コーン	ばかうけ
22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 コーン・グリーンピース チンゲン菜・コーン	コーン ふれーく
23日	火	ごはん・さばかれーたつたあげ そえやさい・ちゅうかすーぶ ぎゅうにゅう	さばかれー竜田揚げ 鶏肉 牛乳	米・油・マヨネーズ	ブロッコリー・たまねぎ にんじん・たけのこ にら・えのきたけ	みつくす じゅーす
24日	水	ろーるぱん・くりーむぱすた おおよどばんちやさらだ ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 ロースハム 牛乳	ロールパン・ スパゲティ 番茶ドレッシング	ほうれん草・たまねぎ しめじ・きゃべつ・きゅうり コーン	ぶりっつ
25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 豚ひき肉・みそ 牛乳	米・砂糖・麩	ひじき・にんじん・きゃべつ 干しいたけ・たまねぎ・ねぎ しょうが・カットわかめ・えの きたけ	ちぢみ
26日	金	ごはん・とりにくとたまぎにもの おかかあえ・ごもくすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・うずら卵 かつお節・豆腐 ベーコン・牛乳	米・砂糖	大根・しょうが・ブロッコリー カットわかめ・えのきたけ	ちよいす
29日	月	えりんぎごはん・かきたまごじる ちんげんさいさつとに ぎゅうにゅう	油揚げ・平天 卵・豆腐 牛乳	米・でん粉	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	くりーむ ぱん
30日	火	ごはん・さけねぎみそやき ほうれんそうなむる・ばなな 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 バナナ	しんじゃが ぼてと
31日	水	こっぺぱん・めんちかつ みねすろーねすーぶ そえやさい・ぎゅうにゅう	メンチカツ ベーコン 牛乳	コッペパン じゃがいも マカロニ	きゃべつ・たまねぎ にんじん・トマト・コーン	はーべすと

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 2日(火) 鯉のぼりパン・・・食パン・生クリーム・いちご
- 11日(木) コーンパンケーキ・・・ホットケーキミックス・コーン・ロースハム・ミックスチーズ・バター・牛乳
- 16日(火) じゃことーすと・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
- 18日(木) 豆乳ドーナツ・・・ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・油
- 23日(火) ミックスジュース・・・牛乳・みかん缶・パイン缶・バナナ
- 25日(木) ちぢみ・・・ちぢみミックス・にら・にんじん・油

食育だより

あおぞら保育所
2023・4・25

給食は、新型コロナウイルス感染症対策として一定方向を向いて食べていますが、友だちと一緒に食べると食欲も進み楽しそうに食べています。



身体を動かして遊ぶと
お腹がすくので、
パクパク食べています。

【朝ごはんパワー】
朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時の身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身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。朝食は大切な栄養源。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんを食べましょう。

○印の日は、お箸を持たせてください。あか・みどり・ひよこ組はいりません。
○献立表をよく見て、食べたことのない食材は一度家庭で食べておいてくださいね。