





# 給食だより

赤黄緑の食をバランスよく!

食べ物は、それぞれ大切な働きをもっています。次の3つのグループの食品を好き嫌いせずバランス良くたべましょう。

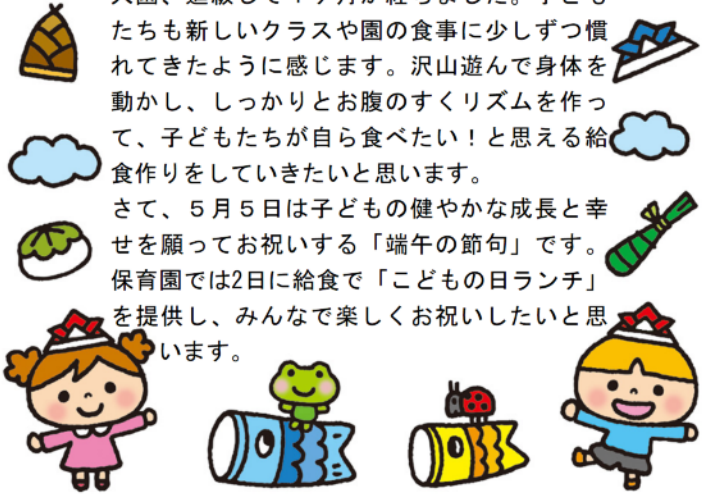
さいろのたべもの  
【熱や力になる】  
ごはん・パン・うどん  
そば・じゃがいも  
砂糖・油 等

あかたべもの  
【血や肉になる】  
鶏肉・豚肉・牛肉  
魚・牛乳・たまご  
みそ・チーズ等

みどりのたべもの  
【体の調子を整える】  
キャベツ・たまねぎ  
ほうれん草・トマト  
みかん・りんご等

入園、進級して1ヶ月が経ちました。子どもたちも新しいクラスや園の食事に少しずつ慣れてきたように感じます。沢山遊んで身体を動かし、しっかりとお腹のすくりズムを作って、子どもたちが自ら食べたい!と思える給食作りをしていきたいと思ひます。

さて、5月5日は子どもの健やかな成長と幸せを願ってお祝ひする「端午の節句」です。保育園では2日に給食で「こどもの日ランチ」を提供し、みんなで楽しくお祝ひしたいと思ひます。



日付	1回食					日付	1回食				
	初期	中期	後期	完了期			初期	中期	後期	完了期	
1	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ ほうれん草大根人参 かつおだし	ささ身の煮物 米 ささ身 塩 かぼちゃほうれん草 人参 大根	ささ身のケチャップ煮 米 ささ身 ひじき かぼちゃほうれん草 ケチャップ人参大根	ささ身のケチャップ煮 米 ささ身 かぼちゃ なす人参大根ひじき ほうれん草の和え物	なすのおじや 米 なす 塩 白菜 人参 大根	18	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 キャベツ 大根 人参 かつおだし	うどんと高野煮 うどん 高野 椎茸 じゃが芋 キャベツ 人参 大根	うどんと高野煮 うどん 高野 じゃが芋 白菜椎茸人参大根 小松菜の和え物	うどんと高野煮 うどん 高野 じゃが芋 白菜椎茸人参大根 小松菜の和え物	ツナのおじや 米 ツナ 塩 小松菜 人参 大根
	2	さつま芋スープ 米 さつま芋 キュウリ 大根 人参 かつおだし	ツナと鮭の煮物 米 ツナ 鮭 塩 さつま芋 キュウリ 人参 大根	ツナと鮭の煮物 米 ツナ 鮭 しょうゆ さつま芋 キュウリ しめじ 人参 大根	ツナと鮭の煮物 米 ツナ鮭さつま芋 キャベツのしじん参大根 キュウリの和え物	キャベツのおじや 米 キャベツ 塩 玉ねぎ 人参 大根	20	さつま芋スープ 米 さつま芋 玉ねぎ 大根 人参 かつおだし	カレイの煮物 米 カレイ 塩 さつま芋 玉ねぎ 人参 大根	カレイの味噌煮 米 カレイ 味噌 さつま芋 玉ねぎ ひじき 人参 大根	カレイの味噌煮 米 カレイ 味噌 さつま芋 玉ねぎ ひじき 人参 大根
7	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 玉ねぎ 大根 人参 かつおだし	カレイの煮物 米 カレイ 塩 じゃが芋 玉ねぎ しょうゆ 人参 大根	カレイの煮物 米 カレイ じゃが芋 玉ねぎ しょうゆ 人参 大根	カレイの煮物 米 カレイ じゃが芋 玉ねぎ しょうゆ 人参 大根	かぼちゃのおじや 米 かぼちゃ 塩 小松菜 人参 大根	21	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ 白菜 大根 人参 かつおだし	豆腐の煮物 米 豆腐 塩 かぼちゃ 白菜 人参 大根	牛肉の煮物 米 牛肉 しょうゆ かぼちゃ 白菜 椎茸 人参 大根	牛肉の煮物 米 牛肉 しょうゆ かぼちゃ 白菜 椎茸 人参 大根	ブロッコリーのおじや 米 キャベツ 塩 ブロッコリー 人参 大根
	8	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ キャベツ 大根 人参 かつおだし	鮭の煮物 米 鮭 塩 かぼちゃ キャベツ 人参 大根	鮭の味噌煮 米 鮭 味噌 かぼちゃ キャベツ 人参 大根	鮭の味噌煮 米 鮭 かぼちゃ 小松菜 人参 大根 キャベツの和え物	バナナリゾット 米 バナナ 塩 白菜 樹ミルク 人参 大根	22	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 ブロッコリー大根人参 かつおだし	ささ身の煮物 米 ささ身 塩 じゃが芋ブロッコリー 人参 大根	ささ身のケチャップ煮 米 ささ身 ケチャップ じゃが芋ブロッコリー しめじ 人参 大根	ハヤシライス 米 ささ身 じゃが芋 玉ねぎしめじ人参大根 ブロッコリーの和え物
9	さつま芋スープ 米 さつま芋 小松菜 大根 人参 かつおだし	豆腐の煮物 米 豆腐 塩 さつま芋 小松菜 人参 大根	豆腐の煮物 米 豆腐 さつま芋 小松菜 しょうゆ 人参 大根	豆腐の煮物 米 豆腐 さつま芋 白菜 人参 大根 小松菜の和え物	しろすのおじや 米 しろす 塩 ブロッコリー 人参 大根	23	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ ほうれん草大根人参 かつおだし	たらのあんかけ 米 たら 塩 片栗粉 かぼちゃほうれん草 人参 大根	たらのあんかけ 米 たら 塩 片栗粉 かぼちゃほうれん草 人参 大根	たらのあんかけ 米 たら かぼちゃ もやしめじじん参大根 ほうれん草の和え物	じゃが芋のおじや 米 じゃが芋 塩 キュウリ 人参 大根
	10	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 ブロッコリー大根人参 かつおだし	ささ身の煮物 米 ささ身 塩 じゃが芋ブロッコリー 人参 大根	ささ身の煮物 米 ささ身 椎茸 じゃが芋ブロッコリー 人参 大根	ささ身の煮物 米 ささ身 じゃが芋 キャベツ椎茸人参大根 ブロッコリーの和え物	ワカメのおじや 米 ワカメ 塩 キュウリ 人参 大根	24	鶏のスープ 米 鶏 キュウリ 大根 人参 かつおだし	鶏の煮物 米 鶏 塩 じゃが芋 キュウリ 人参 大根	鶏の煮物 米 鶏 塩 じゃが芋 キュウリ 人参 大根	鶏の煮物 米 鶏 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 人参 大根
11	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ キュウリ 大根 人参 かつおだし	スパゲティー スパゲティー ツナ かぼちゃ キュウリ 人参 大根	スパゲティー スパゲティーツナしめじ かぼちゃ キュウリ ケチャップ人参大根	スパゲティー スパゲティーツナしめじ かぼちゃ玉ねぎ人参大根 かぼちゃサラダ 人参 大根	小松菜のおじや 米 小松菜 塩 玉ねぎ 人参 大根	25	さつま芋スープ 米 さつま芋 キャベツ 大根 人参 かつおだし	ツナと鮭の煮物 米 ツナ 鮭 塩 さつま芋 キャベツ 人参 大根	ツナと鮭の煮物 米 ツナ 鮭 しょうゆ さつま芋 キャベツ 人参 大根	ツナと鮭の煮物 米 ツナ 鮭 しょうゆ さつま芋 キャベツ 人参 大根	ワカメのおじや 米 ワカメ 塩 玉ねぎ 人参 大根
	13	さつま芋スープ 米 さつま芋 なす 人参 大根 かつおだし	たらのあんかけ 米 たら 塩 片栗粉 さつま芋 なす 人参 大根	たらのあんかけ 米 たら 塩 片栗粉 さつま芋 なす 人参 大根	たらのあんかけ 米 たら さつま芋 なす 人参 大根 大根の和え物	じゃが芋のおじや 米 じゃが芋 塩 白菜 人参 大根	27	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 なす 大根 人参 かつおだし	高野豆腐の煮物 米 高野 塩 じゃが芋 なす 人参 大根	高野豆腐の煮物 米 高野 しょうゆ じゃが芋 なす 人参 大根	高野豆腐の煮物 米 高野 しょうゆ じゃが芋 なす 人参 大根
14	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 白菜 大根 人参 かつおだし	高野豆腐の煮物 米 高野 塩 じゃが芋 白菜 人参 大根	牛肉のケチャップ煮 米 牛肉 ケチャップ じゃが芋 白菜 しめじ 人参 大根	ハヤシライス 米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎしめじじん参大根 白菜の和え物	チンゲン菜のおじや 米 キャベツ 塩 チンゲン菜 人参 大根	28	さつま芋スープ 米 さつま芋 小松菜 大根 人参 かつおだし	ささ身の煮物 米 ささ身 塩 さつま芋 小松菜 人参 大根	ささ身のケチャップ煮 米 ささ身 ケチャップ さつま芋 小松菜 しめじ 人参 大根	ささ身のケチャップ煮 米 ささ身 さつま芋 小松菜しめじじん参大根 さつま芋サラダ 人参 大根	チンゲン菜のおじや 米 ツナ 塩 チンゲン菜 人参 大根
	15	鶏のスープ 米 鶏 チンゲン菜大根人参 かつおだし	鶏の煮物 米 鶏 塩 かぼちゃチンゲン菜 人参 大根	鶏の煮物 米 鶏 塩 かぼちゃチンゲン菜 椎茸 人参 大根	鶏の煮物 米 鶏 かぼちゃ キャベツ椎茸人参大根 チンゲン菜の和え物	豆腐のおじや 米 豆腐 塩 小松菜 人参 大根	29	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 チンゲン菜大根人参 かつおだし	カレイの煮物 米 カレイ 塩 じゃが芋チンゲン菜 人参 大根	カレイの煮物 米 カレイ しょうゆ じゃが芋チンゲン菜 人参 大根	カレイの煮物 米 カレイ チンゲン菜 じゃが芋チンゲン菜 キュウリの和え物
16	さつま芋スープ 米 さつま芋 小松菜 大根 人参 かつおだし	鮭のミルク煮 米 鮭 塩 さつま芋 小松菜 粉ミルク 人参 大根	鮭のミルク煮 米 鮭 塩 さつま芋 小松菜 粉ミルク 人参 大根	鮭のミルク煮 米 鮭 塩 さつま芋 小松菜 粉ミルク 人参 大根	キュウリのおじや 米 キュウリ 塩 白菜 人参 大根	30	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ 白菜 大根 人参 かつおだし	鮭の煮物 米 鮭 塩 かぼちゃ 白菜 人参 大根	鮭の味噌煮 米 鮭 味噌 かぼちゃ 白菜 人参 大根	鮭の味噌煮 米 鮭 かぼちゃ キャベツ 人参 大根 小松菜の和え物	小松菜のおじや 米 キャベツ 塩 小松菜 人参 大根
	17	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ キュウリ 大根 人参 かつおだし	ツナと鮭の煮物 米 ツナ 鮭 塩 かぼちゃ キュウリ 人参 大根	豚肉の煮物 米 豚 しょうゆ かぼちゃ キュウリ 椎茸 人参 大根	中華丼 米 豚 かぼちゃ 白菜椎茸人参大根 キュウリの和え物	玉ねぎのおじや 米 玉ねぎ 塩 チンゲン菜 人参 大根	31	さつま芋スープ 米 さつま芋 キャベツ 大根 人参 かつおだし	スパゲティー スパゲティー ツナ 塩 さつま芋 キャベツ 粉ミルク人参大根	スパゲティー スパゲティー ツナ 塩 さつま芋キャベツひじき 粉ミルク人参大根	スパゲティー スパゲティーツなつま芋 キャベツひじじん参大根 キュウリの和え物

※赤色は新メニューです

※仕入れ等の都合により 献立が変更になる場合があります。