

2021年 5月号 給食だより

めぐみ保育園

5月と言えば「こどもの日」、こどもの日と言えば「鯉のぼり」。

5月になり暖かくなってきましたが、気温の変化に気を付けて風邪を引かないようにしましょう。さて、5月のこどもの日ですが、なぜ鯉のぼりをするのか皆さんはご存知でしょうか。

こどもの健全な成長を願う日でよく知られていますが、清流だけでなく沼や池でも生きられるほど強い生命力を持った鯉が、こどもの健康を願う象徴として江戸時代に使われたのが始まりだそうです。

こどもたちがさらに健全に成長出来るように、これからも健康的で美味しい給食をお届けします。

今月の目標



いろいろな野菜に興味を持つこと。
きちんと「手洗い」と「うがい」をすること。



健康で強い体を作るために野菜は欠かせない存在です。

どの野菜にどんな栄養が含まれているのか興味を持ってみましょう。いつかきっと野菜が好きになるはずです。

そして、その健康な体を守るためには「手洗い」と「うがい」が欠かせません。食事の前などに「手洗い」と「うがい」をし、バイ菌を体内に入れないように心掛けましょう。また「うがい」をすることで、のどがキレイになり、口からバイ菌が入るのを防ぐという効果があります。毎日元気に楽しい生活を送れるように、「手洗い」と「うがい」を忘れないように心掛けましょう。



5月の旬ピックアップ



えんとう豆

えんとう豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群が豊富に含まれています。

ビタミンB1は糖質をエネルギーに換えるはたらきがあるので、疲労回復に効果があるとされています。

他にも、抗酸化作用のあるビタミンEや、美肌効果のあるビタミンC、貧血予防に効果のある葉酸などの栄養素が含まれています。

えんとう豆は、さやがふっくらしていて全体に張りがあり、鮮やかな緑色でみずみずしいものを選びましょう。



5月 給食献立(乳児・幼児食)

2021年度 めぐみ保育園

都合により献立を変更する事があります。

曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材料名	赤・血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1 土	牛乳	甘味噌ミンチ丼 キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 市販菓子	合挽き肉 味噌 牛乳	ごぼう・人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ・わかめ	米・上白糖 ごま・おつゆ 満月ポン ビスコ	
6 木	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ スープ	牛乳 こいのぼりゼリー(乳児) かしわ餅(幼児) ぱりんこ	牛肉 ツナ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチヤップ ブロッコリー パセリ	米・なたね油・上白糖 ピーマン・パセリ・ハヤシ・フレンチ ごまだれ・こどもの日子デザート かしわ餅・ぱりんこ	
7 金	牛乳	ご飯 鮭のバター醤油焼き 小松菜の和風マヨ和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 トマトケーキ	鮭・かつお節 揚げ・味噌 牛乳 鶏卵	小松菜 人参 玉ねぎ トマト缶	米・無塩バター マヨネーズ・じゃが芋 小麦粉・有塩バター 上白糖	
10 月	牛乳	ご飯 豚肉の味噌炒め 白菜のレモン和え かき玉汁	牛乳 きな粉団子	豚肉・味噌 鶏卵 牛乳・豆腐 きな粉	玉ねぎ・ねぎ 白菜・人参 コーン・レモン果汁 みつば	米 上白糖 なたね油 白玉粉・上新粉	
11 火	牛乳	ご飯 中華風ローストチキン 切干大根の中華和え 中華風コーンスープ	牛乳 バナナ蒸しパン	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・しょうが 切干大根・小松菜 もやし・パセリ バナナ	米・ごま ごま油・上白糖 クリームコーン ホットケーキミックス	
12 水	牛乳	ご飯 牛肉と春雨の炒め物 かぼちゃの煮物 えのきの味噌汁	牛乳 ジャムクラッカーサンド	牛肉 揚げ 味噌 牛乳	人参・にら 玉ねぎ・干し椎茸 かぼちゃ・グリーンピース えのき・ねぎ	米・上白糖・ごま油 春雨・ごま ルヴァン いちごジャム	
13 木	牛乳	えんどうご飯 さわらの煮付け キャベツの和え物 にゅうめん汁	牛乳 フルーツヨーグルト	さわら かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	えんどう豆・しょうが キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ みかん缶・パイン缶・黄桃缶	米 上白糖 そうめん	
14 金	牛乳	ロールパン ポークチャップ ペンネサラダ コンソメスープ	牛乳 にぎやかおにぎり	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン パプリカ・ケチャップ 人参・きゅうり・パセリ 青のり	ロールパン・マーメイド・なたね油 とんかつソース・上白糖 ペンネ・マヨネーズ 米・ごま油・ごま	
15 土	牛乳	ふりかけご飯 肉うどん ブロッコリーのおかか和え	牛乳 市販菓子	たまごふりかけ 豚肉 かつお節 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米・うどん 上白糖 たべっ子ペイビー ハッピーターン	
17 月	牛乳	チキンカレー コロコロサラダ スープ	牛乳 ふのラスク	鶏肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ・人参 きゅうり ブロッコリー コーン	米・じゃが芋・カレー なたね油・マヨネーズ おつゆ・味噌・マーガリン 上白糖	
18 火	牛乳	ご飯 ブルコギ 焼売 たまごスープ	牛乳 きな粉揚げパン	牛肉・焼売 鶏卵 豆腐 牛乳・きな粉	もやし・人参 玉ねぎ にら わかめ	米・上白糖 ごま油・ごま ドッグパン なたね油	
19 水	牛乳	炊き込みご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	牛乳 ポップコーン	揚げ・さば ちくわ 味噌 牛乳	人参・しめじ 切干大根・干し椎茸 ほうれん草 玉ねぎ	米 なたね油 上白糖 ポップコーン	
20 木	牛乳	イエローロール ナポリタンスパゲティ 豆菜サラダ オニオンスープ	牛乳 オレンジ寒天	ペーコン 大豆 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ チンゲン菜 パセリ・寒天	イエローロール・いちごジャム スパゲティ・なたね油 ウスターソース・上白糖・ごまだれ オレンジジュース	

☆5月行事献立☆

・26日(水) お誕生会

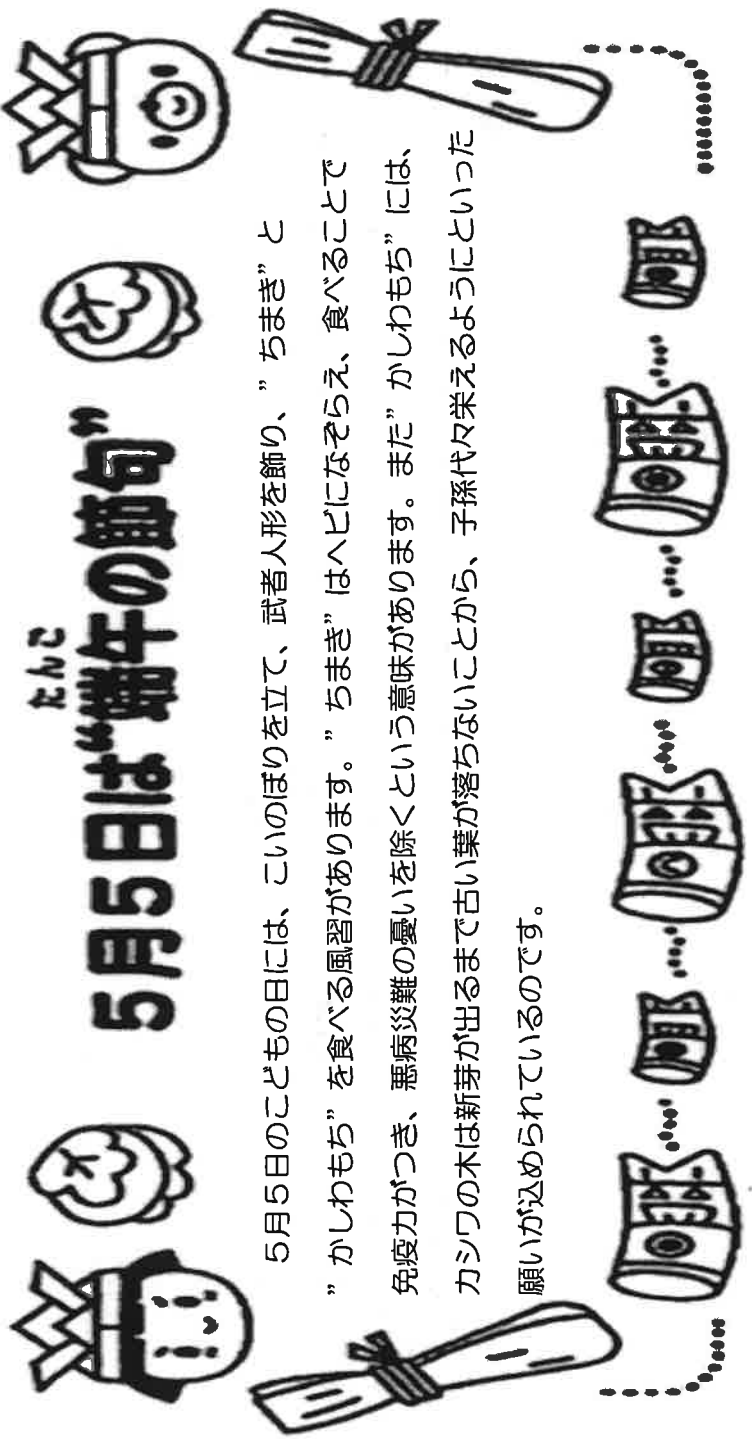
ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ わかめの味噌汁 プリンアラモード



曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材料名	
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える
21 金	牛乳	ご飯 五目豆腐 ブロッコリーの和え物 里芋の味噌汁	きな粉ちんすこう	豆腐 豚肉 揚げ味噌 牛乳・きな粉	米・片栗粉 上白糖・なたね油 里芋 小麦粉
24 月	牛乳	ご飯 白身魚のオーロラ焼き ほうれん草のサラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 ひじき入りクッキー	ホホキ 味噌 牛乳	米・マヨネーズ 和風ドレッシング 小麦粉・マーガリン 上白糖
25 火	牛乳	豚丼 大根のツナ和え ごぼうの味噌汁	牛乳 コーンフレークボール	豚肉・ツナ 揚げ味噌 牛乳	米・上白糖 さつま芋 マーガリン コーンフレーク
26 水	牛乳	☆お誕生会☆ ご飯・鶏の唐揚げ ポテトサラダ わかめの味噌汁	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳・ホイップ	米・小麦粉 片栗粉・なたね油 じゃが芋・マヨネーズ プリンミックス・チョコ
27 木	牛乳	ふりかけご飯 焼きそば チンゲン菜の中華和え 大根の味噌汁	牛乳 ショートブレッド	豚肉・かつお節 ちくわ 味噌 牛乳	米・焼きそば・なたね油 焼きそばソース・お好みソース ごま油・上白糖 小麦粉・無塩バター
28 金	牛乳	食パン ミートローフ フレンチサラダ きのこスープ	牛乳 フルーツ杏仁	合挽き肉 豆腐 鶏卵 牛乳	食パン・ブルーベリージャム パン粉 ごま・なたね油 杏仁豆腐
29 土	牛乳	親子丼 白菜のかにかま和え さつま芋の味噌汁	牛乳 市販菓子	鶏卵・鶏肉 かにかま 味噌 牛乳	米・上白糖 さつま芋・おつゆ麩 マリービスケット ニコニコゼリー
31 月	牛乳	高野そぼろ丼 ひじき煮 大根の味噌汁	牛乳 カレーポテト	鶏ミンチ・高野豆腐 揚げ味噌 牛乳	米・上白糖 片栗粉・おつゆ麩 シューストポテト 植物油・カレー粉

☆27日のショートスレッドは新おやつです☆

乳児	幼児	
エネルギー	492kcal	584kcal
たんぱく質	18.5g	21.6g
脂質	16.5g	19.1g
カルシウム	281mg	298mg
食塩	1.5g	1.7g



5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立て、武者人形を飾り、“ちまき”と
 ”かしわもち”を食べる風習があります。”ちまき”はへびになぞらえ、食べることで
 免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また”かしわもち”には、
 カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといたた
 願いが込められているのです。