



5月のきゅうしょくだより

2024年 5月

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
1 水	ごはん 鶏肉のカルカッタ風 野菜のごま和え 切干大根とわかめのスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎じゃがドーナツ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、調製豆乳	精白米、油、砂糖、すりごま、じゃがいも、小麦粉	人参、にんにく、生姜、長ねぎ、トマトジュース、キャベツ、もやし、万能ねぎ、切干大根、バナナ
2 木	ごはん 豚肉の柳川風 切干大根とハムの和風サラダ じゃがいもとわかめの味噌汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、卵、ロースハム、牛乳	精白米、砂糖、じゃがいも	ごぼう、人参、干し椎茸、玉ねぎ、切干大根、きゅうり、もやし、長ねぎ、みかん缶
7 火	ごはん 魚のごま味噌煮 野菜のお浸し 豆腐とわかめの澄まし汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎バナナクッキー ◎牛乳	さけ、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、無塩バター、食パン	生姜、キャベツ、もやし、人参、小松菜、長ねぎ
8 水	パン えのきバーグ しょうゆフレンチ 春雨とわかめの中華スープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、牛乳	精白米、油、砂糖、春雨	えのき茸、玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、椎茸、万能ねぎ
9 木	ごはん 鶏肉と卵の親子煮 土佐酢和え 大根と油揚げの味噌汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ころころポテト ◎牛乳	鶏もも肉、卵、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、じゃがいも、片栗粉、油	人参、玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、もやし、大根、長ねぎ、みかん缶
10 金	1、2歳児 遠足のため給食なし ご飯 豚肉の生姜焼き カラフルひじき 小松菜とねぎの味噌汁	◎おかかおにぎり ◎牛乳	豚かたロース、さつま揚げ、木綿豆腐、牛乳、かつお節	精白米、油、砂糖、押麦、いりごま	生姜、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、ホールコーン缶、小松菜、長ねぎ
11 土	焼きそば 白菜とベーコンの中華スープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油	キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、白菜、えのき茸、長ねぎ
13 月	キーマカレーライス 大根の和風サラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・クッキー ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、大根、キャベツ
14 火	たけのこごはん 魚のフライ 春野菜のお浸し 豆腐とねぎの味噌汁 ゼリー	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこパンケーキ ◎牛乳	鶏ひき肉、油揚げ、さけ、木綿豆腐、牛乳、きなこ	精白米、砂糖、ホットケーキミックス、油	たけのこ、人参、生姜、キャベツ、もやし、小松菜、切干大根、長ねぎ
15 水	ごはん 豆腐とツナのチキンバーグ 彩り野菜のナムル 春雨と小松菜のスープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎キャロットケーキ ◎牛乳	鶏ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳、おから、卵、プレーンヨーグルト、調製豆乳	精白米、押麦、片栗粉、油、すりごま、ごま油、春雨	玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、小松菜、生姜、
16 木	ごはん ひじき入り厚焼き卵 切干大根の含め煮 味付けのり 厚揚げ豆腐とわかめの味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトおやき ◎牛乳	卵、油揚げ、厚揚げ、牛乳、スキムミルク	精白米、すりごま、砂糖、油、じゃがいも、片栗粉	人参、玉ねぎ、切干大根、椎茸、長ねぎ
17 金	ごはん 豚肉と高野豆腐の甘辛煮 ダブルポテトサラダ 小松菜とえのき茸の澄まし汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎小倉蒸しパン ◎牛乳	豚もも肉、高野豆腐、スキムミルク、牛乳、調製豆乳	精白米、油、砂糖、すりごま、じゃがいも、さつまいも、上新粉	人参、玉ねぎ、しめじ、生姜、にんにく、小松菜、えのき茸、みかん缶
18 土	きつねうどん きつねうどん汁 ツナサラダ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	油揚げ、ツナ缶、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、すりごま	人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、キャベツ



5月のきゅうしょくだより

2024年 5月

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
20 月	ごはん 鶏肉とかぶの豆乳シチュー きなこサラダ ポイルウインナー みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、調製豆乳、スキムミルク、きなこ、ポークウインナー、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、ホットケーキミックス、いりごま	玉ねぎ、人参、かぶ、小松菜、ブロッコリー、みかん缶
21 火	かきあげ丼 しらす干し入りかき揚げ 野菜のいそべ和え 豆腐とえのき茸の澄まし汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎小松菜とバナナのケーキ ◎牛乳	しらす干し、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖	玉ねぎ、人参、万能ねぎ、もやし、キャベツ、小松菜、えのき茸、バナナ
22 水	ごはん 鶏肉のマスタード焼き マゼドアンサラダ 豆腐と卵のスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめの甘辛クッキー ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、木綿豆腐、卵、牛乳	精白米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、ホットケーキミックス、いりごま、ごま油	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、きゅうり、ホールコーン缶、小松菜、バナナ
23 木	春のさわやかちゃんぽんうどん 切干大根のさっぱり和え 花形たまご 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚ばら肉、蒸しかまぼこ、卵、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳、さけ	干しうどん、ごま油、砂糖、すりごま、精白米、押麦、いりごま	干し椎茸、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、長ねぎ、切干大根、きゅうり
24 金	ごはん 豚肉とふきの煮物 野菜の納豆和え 大根としめじの味噌汁 りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	豚もも肉、厚揚げ、挽きわり納豆、牛乳、調製豆乳	精白米、車ふ、砂糖、上新粉、黒砂糖、油	ふき、人参、白菜、小松菜、切干大根、大根、しめじ、長ねぎ、りんご
25 土	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ、油	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、キャベツ、小松菜
27 月	ポークカレーライス コールスローサラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、小松菜、レーズン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶
28 火	3歳以上児遠足のため給食なし ごはん 魚のバターしょうゆ焼き フレンチサラダ ジュリエンスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ココアケーキ ◎牛乳	たら、ベーコン、牛乳、調製豆乳	精白米、バター、油、押麦、砂糖、いりごま	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、人参、ごぼう、玉ねぎ、バナナ
29 水	中華丼 八宝菜 小松菜ともやしの中華和え わかめとえのき茸の中華スープ パイン缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトクラッカー ◎牛乳	豚もも肉、厚揚げ、牛乳、粉チーズ	精白米、油、片栗粉、ごま油、砂糖、いりごま、じゃがいも、小麦粉	人参、たけのこ、干し椎茸、白菜、玉ねぎ、チンゲンサイ、小松菜、もやし、えのき茸、長ねぎ、パイン缶
30 木	ごはん ふわふわ卵焼き 切干大根の納豆和え 小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ヨーグルトパン ◎牛乳	スキムミルク、卵、挽きわり納豆、厚揚げ、牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、油、強力粉、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、キャベツ、小松菜、長ねぎ、みかん缶
31 金	ごはん 鶏肉のくわ焼き 油揚げと野菜のお浸し 豆乳ごま味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、厚揚げ、調製豆乳、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、すりごま	キャベツ、もやし、小松菜、人参、ごぼう、白菜、しめじ

子どもの日になぜ柏餅を食べるの？

こどもの日に「柏餅」がよく食べられています。柏餅は、うるち米を使用した「上新粉」を平たく丸めたものにあんこを入れて、柏の葉で巻いた甘いお餅です。柏の葉は、新芽が立派に育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」「両親の健康」などの願いが込められています。子どもたちは、新しい年度になり1か月が過ぎました。しっかり園生活に慣れてきましたが、季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気にすごしていきましょう。

