

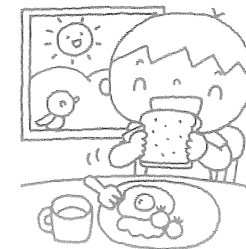


		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	その他調味料	3歳未満児主食	
		からたをつくる 	からたの調子をとのえる 	エネルギーのもとになる 			
2	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ごはん
6	金	カレー・切干大根とツナのあえもの・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールウ・トマトケチャップ・しょうゆ・酢	ごはん
7	土	土曜献立					
9	月	じゃがいものそぼろ煮・和風サラダ・果物	豚ひき肉・かつお節	人参・干しいたけ・玉ねぎ・さやえんどう・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・こんにゃく・油・砂糖・片栗粉・ごま油	塩・しょうゆ・だし汁・酢	ごはん
10	火	車麩の卵とじ・ほうれん草とちくわのあえもの・焼きのり	豚肉・鶏卵・ちくわ・焼きのり	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	車麩・しらたき・油・砂糖・ごま油	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢	ごはん
11	水	魚の照り焼き・カラフルサラダ・みそ汁	魚・豆腐・わかめ・みそ	フロccoliリー・人参・ホールコーン缶・小松菜・長ねぎ	じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん
12	木	鍋爆肉 (豚肉のケチャップ炒め)・ポイル野菜・みそ汁	豚肉・豆腐・わかめ・みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま油	酒・トマトケチャップ・しょうゆ・だし汁	ごはん
13	金	炒り豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・わかめ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	こんにゃく・油・砂糖・春雨・ごま油	しょうゆ・塩・だし汁・酢	ごはん
14	土	土曜献立					
16	月	カレーうどん汁・三色ひたし・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ・焼きのり	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし・果物	乾麺(うどん)・油	カレールウ・塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
17	火	ふわふわオムレツ・ゆでフロccoliリー・野菜スープ・ごまふりかけ	豚ひき肉・鶏卵・牛乳	ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン缶・フロccoliリー・小松菜・えのきだけ	油・砂糖・じゃがいも・ごま	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)	ごはん
18	水	中華うま煮・マカロニサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	ごはん
19	木	★食育の日★鶏肉のレモンあえ・スナップえんどうと春キャベツのサラダ・みそ汁・旬の果物	鶏肉・わかめ・みそ	レモン果汁・スナップえんどう・キャベツ・ホールコーン缶・人参・もやし・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ・じゃがいも	酒・しょうゆ・酢・塩・だし汁	ごはん
20	金	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁	魚・すき昆布・さつま揚げ・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・かぶ・小松菜	こんにゃく・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
21	土	土曜献立					
23	月	★誕生会献立★ご飯・新潟風たれカツ・アスパラのサラダ・みそ汁・果物	豚肉・かつお節・油揚げ・わかめ・味噌	アスパラガス・人参・キャベツ・長ねぎ・えのきだけ・果物	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・マヨネーズ・じゃがいも	しょうゆ・みりん	ごはん
24	火	肉豆腐・もやしの中華あえ・焼きのり・果物	豆腐・豚肉・焼きのり	人参・白菜・玉ねぎ・えのきだけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・酢・だし汁	ごはん
25	水	魚の香り揚げ・小松菜の磯香あえ・みそ汁	魚・青のり・焼きのり・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・小松菜・もやし・キャベツ	片栗粉・油	酒・しょうゆ・だし汁	ごはん
26	木	鶏の照り焼き・粉ふきいも・かき卵コーンスープ	鶏肉・青のり・鶏卵	クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・人参	じゃがいも・片栗粉	しょうゆ・みりん・塩・酒・鶏がらスープ(コンソメ)	ごはん
27	金	ポークビーンズ・アスパラとツナのサラダ・ごまふりかけ	豚肉・大豆・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・油・砂糖・ごま	トマトケチャップ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)・酢	ごはん
28	土	土曜献立					
30	月	魚のかんぎつ風味焼き・ほうれん草のごまあえ・野菜汁	魚・みそ	オレンジジュース・ほうれん草・人参・キャベツ・長ねぎ	マーメイド・砂糖・ごま・じゃがいも・こんにゃく	しょうゆ・酒・だし汁	ごはん
31	火	豚肉と根菜の甘辛煮・わかめスープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・玉ねぎ・えのきだけ・果物	しらたき・油・砂糖	酒・しょうゆ・だし汁・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ごはん

* 献立内容を変更する場合があります。 * 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

令和4年度

給食だより



早寝・早起き・朝ごはん

入園・進級から1ヵ月が経ち、子どもたちも園での生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。子どもたちが健やかに成長していくためには、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。早寝、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べることは、成長に必要な

エネルギーや栄養を補給するだけでなく、生涯にわたり元気に生活を送るために大切なことです。

早寝

毎日決まった時間に寝ましょう

子どもの就寝時間を決めて、その時間に合わせて生活するようにしましょう。また、早く寝ることができるように昼間しっかり体を動かすことも大切です。夜型生活の影響で就寝時間が遅くなると、生活リズムが崩れる原因になります。

早起き

朝食の30分前には起きましょう

起きてすぐはお腹が空きません。太陽を浴び、身支度をして、体を動かすことで、お腹が空いて朝ごはんをおいしく食べることができます。

朝ごはん

ゆっくり、しっかり食べましょう

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上昇させ、やる気とパワーがみなぎり、体を動かす準備ができます。また、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補われ、集中力が増します。

食育の日

「スナップえんどうと春キャベツのサラダ」

今月の食育の日は、スナップえんどうと春キャベツのサラダです。スナップえんどうは比較的新しい野菜で、さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘みを一緒に味わうことができます。

まずは、ゆでてそのまま食べ、本来の甘さを味わいましょう。マヨネーズとの相性も良いので、マヨネーズを付けて食べるのもおすすめです。油でサッと炒めてもおいしいですよ！



★ 5月5日は「端午の節句」★

端午の節句には、ちまきや柏もちなどを食べて、子どもの健康と成長を祈ります。新潟で作られる三角形のちまきは「三角ちまき」と呼ばれます。三角ちまきは新潟の郷土料理です。砂糖を混ぜたきな粉をつけていただきますよ！

