

5 月 給 食 だ よ り

輝 保 育 園



入園、進級から早くも 1 ヶ月が経ちました。 春から初夏への季節の変わり目で、知らない間に身体に負担がかかる時期でもあります。 生活リズムや食事内容を振り返り、休養もしっかりとって夏に備えましょう。



五 大 栄 養 素 の 働 き

五大栄養素はバランス良くとることが大切です。

- ・タンパク質 ----- 身体をつくる。
- ・脂質 ----- 効率の良いエネルギー源となる。
- ・炭水化物（糖質） ----- すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源。
- ・ビタミン ----- 身体の調子を整える。
- ・ミネラル ----- 骨や歯などをつくる。



給 食 メ ニ ュ ー の 紹 介

バ ン サ ン ス ー

- ・春雨 100 g
- ・きゅうり 2 本
- ・人参 0.5 本
- ・ハム 6 枚
- ・砂糖 30 g
- ・酢 45 g
- ・ごま油 8 g
- ・うすくち醤油 20 g

- ① 具材を全部千切りに切る。きゅうりは塩もみをして絞っておく。
- ② 春雨を茹で、冷水にとり、水気を切り長ければ短く切っておく。人参も茹でて、絞っておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、具材と和える

5 月 予 定 献 立 表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)
昼		中華丼 ささみときゅうりのサラダ 味噌汁 バナナ	家常豆腐 和風サラダ もずくスープ		
間		牛乳 ピザトースト	牛乳 こいのぼりパフェ		
	06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)	10日(金)
昼		鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	クリームシチュー バンサンスー りんご	鶏肉の利休焼き かみかみサラダ 味噌汁	麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ
間		牛乳 やきいも	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 ミートソーススパゲティ	牛乳 チョコサンド
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
昼	豚肉の生姜焼き 納豆和え 味噌汁	鮭のムニエル 野菜のおかか和え 中華スープ	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	ハンバーグ 小松菜サラダ わかめスープ	タンドリーチキン きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁
間	麦茶 わかめご飯 ごまめ	牛乳 人参ケーキ	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ラスク	牛乳 大学芋
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
昼	魚のピザ焼き ひじきサラダ 味噌汁	テリマヨチキン もやしとひじきのごま和え コーンスープ	キーマカレー コールスローサラダ バナナ	筑前煮 卵とわかめの酢の物 中華スープ	チキン南蛮 もりもりサラダ 味噌汁
間	麦茶 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 きなこトースト	牛乳 ホットケーキ
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
昼	肉じゃが スパゲティサラダ 味噌汁	鯖の焼きおろし煮 ゴマドレサラダ 中華スープ	親子丼 切干大根のサラダ 味噌汁	鶏のマーレド焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 りんご	豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨の酢の物 わかめスープ
間	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ばななケーキ	麦茶 鶏ごぼうご飯	麦茶 お好み焼き	麦茶 ヨーグルト

