

令和3年5月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日 曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1 土	うどん 牛乳100ml 五目うどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ みかん	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	きなこ棒 ミニわかめちゃん
6 木	デニッシュパン 牛乳 ミートボール コーンスープ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 鶏肉団子ケチャップソース	デニッシュパン 米粉ホワイトウ ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ いちご ブルーベリー レモン みかん バイン 黄桃	あまからせん	アンパンマンのソフトせんべい りんごジュース100ml
7 金	ごはん 牛乳 カレーライス(じゃがいも煮) ポイルウインナー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークファンク	米 じゃがいも 米粉カレーウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト プロッコリー きゅうり キャベツ	カルマダふわせん 発芽玄米入り	お米deかぼちゃのマフィン
8 土	うどん 牛乳100ml みそうどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ かまぼこ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい もも	ハイハイ	はっぴーラムネ ミニハート
10 月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き けんちん汁 しそひき和え	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ ひじき	米 さとちも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ もやし しその実	おかかせんべい	鬼まんじゅう
11 火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め なめこ汁 おかか和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ かつお節	米 さとう	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ だいこん なめこ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう にんじん	オレンジ	ミレービスケット 牛乳100ml
12 水	ごはん 牛乳 チャーハン 鶏肉のしょうが(照り焼きチキン) 春雨スープ パインアップル	牛乳 焼豚 鶏肉 かまぼこ	米 サラダ油 かたくり粉 揚げ油 はるさめ	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが はくさい たまねぎ にら とうもろこし バイン	ソフトな塩せん	Ca&鉄入り おこめりんご口しゅう味 赤ぶどうジュース100ml
13 木	ごはん 牛乳 さばみそ煮 ためき汁 甘酢和え	牛乳 さばみそ煮 豆腐 油揚げ チキン水煮 こんぶ	米 さとう	しらたき だいこん ねぎ なめこ しょうが キャベツ もやし きゅうり	むらさきいものおせんべい	ロールケーキ
14 金	ソフトめん 牛乳 ミートソース ポテトソテー フルーツゼリー和え	牛乳 牛肉 豚肉 ウインナー	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ ゼリー じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト キャベツ プロッコリー とうもろこし りんご ぶどう バイン 黄桃	かぼちゃポロロ	お米deブルーベリータルト
15 土	うどん 牛乳100ml わかめうどん やさいゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	まんまるソフトせんべい	黒豆きな粉あられ ミニのりすけ
17 月	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 合わせみそ汁 ゆかり和え	牛乳 ハンバーグ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう かたくり粉	だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな 赤しそ粉	ポテトとほうれん草の おせんべい	豆乳プリン
18 火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ ナムル いちごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ	米 さとう ごま油 かたくり粉 ゼリー	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし もやし だいこん きゅうり いちご	アンパンマンのベビーせんべい	チーズ蒸しケーキ
19 水	白玉うどん 牛乳 山菜五目あんかけ ごぼう入りつくね 浅漬け	牛乳 鶏肉 こんぶ かまぼこ 油揚げ ごぼう入りつくね	白玉うどん かたくり粉	わらび たけのこ しめじ なめこ はくさい にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	ブルーチェー ビーチ 牛乳	こつぶじゃがあられ
20 木	黒糖パン 牛乳 えびカツ(魚角煮) ミネストローネスープ フレンチサラダ	牛乳 えびカツ ウインナー 大豆 まぐろフレーク	黒糖パン 揚げ油 さとう サラダ油	たまねぎ にんじん えだまめ トマト プロッコリー キャベツ 黄ピーマン	にんじんせんべい	ういろう 白
21 金	ごはん 牛乳 いわし梅煮 白みそ汁 青菜和え オレンジ	牛乳 いわし梅煮 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 じゃがいも	たまねぎ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう にんじん 広島菜 京菜 大根菜 オレンジ	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	うす焼しゅうせんべい 野菜&フルーツジュース100ml
22 土	うどん 牛乳100ml きつねうどん りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	紫芋ふわりせんべい	コーンバーボタージュ風味 ザラメせんべい
24 月	ごはん 牛乳 中華飯 わかめスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 わかめ 豆乳	米 ごま油 かたくり粉 ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく はくさい ねぎ えのきたけ とうもろこし みかん バイン 黄桃	野菜ハイハイ	米粉カップケーキ いちご
25 火	ごはん 牛乳 ハヤシライス オムレツ イタリアンサラダ ミニゼリーマスカット	牛乳 牛肉 オムレツ	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト プロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし マスカット	バナナ	コーンスタックソース味
26 水	ごはん 牛乳 ホキフライ(ツナそぼろ) 吉野汁 磯和え	牛乳 鶏肉 ホキ米パン粉フライ 豆腐 かまぼこ のり	米 揚げ油 かたくり粉 さとう	こんにやく にんじん ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ こまつな	かぼちゃせんべい	わらびもち
27 木	ごはん ゆかり 牛乳 豆腐の包み焼き 豚汁 お浸し	牛乳 豚肉 豆腐の包み焼き 油揚げ みそ	米 さとちも さとう	赤しそ粉 だいこん ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう もやし にんじん	カルシウム入りベビースティック	たべっ子BABY ヤクルト65ml
28 金	ブルーベリーパン 牛乳 焼きそば しゅうまい 中華和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり しゅうまい	ブルーベリーパン 焼きそばめん さとう サラダ油 ごま油	にんじん キャベツ チンゲンサイ きゅうり もやし とうもろこし	サクッとあられ	さつぽポテト
29 土	うどん 牛乳100ml ほうとううどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ わかめ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ ぶどう	鉄塩せん	こめ棒くん もち小丸しゅう味
31 月	ごはん 牛乳 五目ピラフ 鶏肉の照り焼き ジュリエンスープ メロン	牛乳 ベーコン 鶏肉 かまぼこ	米 さとう マーガリン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン パセリ にんじん だいこん はくさい みずな メロン	ソフトな小魚せん	ピーチゼリー

献立名の( )内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

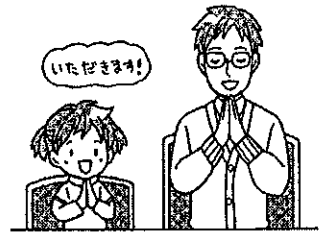


新年度が始まって、1か月がたちました。  
子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきた  
ことでしょう。しかし、疲れもたまってきている  
時期でもありますので、体調に気をつけましょう。

楽しく食事をするために  
～食習慣の基礎を身につけましょう～

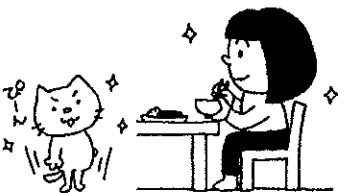
☆あいさつ☆

食事をするために食べ物を育ててくれる人や、料理を  
作ってくれる人など、いろいろな人が関わっています。  
心をこめてあいさつが言えるように、食べ物が作られる  
過程などを子どもに伝えられるといいですね。



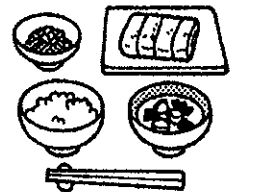
☆姿勢☆

おいしく食事をするコツは姿勢です。背筋をぴんと  
伸ばして、テーブルと体の間は握りこぶし1つ分くらい  
あけていすに座りましょう。そして、足は足台を置くな  
ど工夫して、床にしっかりとつけるようにします。



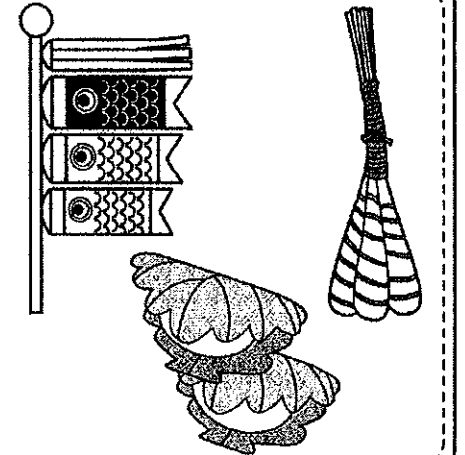
☆配膳のお手伝い☆

時間があるときには、子どもに食器を運んでもらう、  
はしを並べてもらうなどのお手伝いをさせてみましょう。  
あせらず、見守りながら繰り返し教えるようにしましょう。



端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よ  
けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭  
りが結びついたものといわれています。江戸時代  
になると、男子の成長を祝う行事となりました。  
菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こ  
いのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしか  
もちを食べたりします。



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。