

令和3年5月 幼稚園給食献立表

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
7	金	ごはん カレーライス ポイルウインナー 牛乳 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークファンク	米 ジャがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ
10	月	ごはん 鮭の塩焼き けんちん汁 牛乳 しそひじき和え	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ ひじき	米 さといも	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
11	火	ごはん 豚肉のしょうが炒め なめこ汁 牛乳 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
12	水	ごはん チャーハン 鶏肉の唐揚げ 牛乳 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 パイン
13	木	ごはん さばみそ煮 ためき汁 牛乳 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
14	金	ソフトめん ミートソース ポテトソテー 牛乳 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 ジャがいも 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 ブロッコリー とうもろこし りんご ぶどう パイン 黄桃
17	月	ごはん ハンバーグ和風ソース 合わせみそ汁 牛乳 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
19	水	白玉うどん 山菜五目あんかけ 牛乳 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
20	木	黒糖パン えびカツ 牛乳 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 ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン
21	金	ごはん いわし梅煮 白みそ汁 牛乳 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 ジャがいも	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 大根葉 オレンジ
24	月	ごはん 中華飯 わかめスープ 牛乳 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 パイン 黄桃
25	火	ごはん ハヤシライス オムレツ 牛乳 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 ジャがいも 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし マスカット
26	水	ごはん ホキフライ 吉野汁 牛乳 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	こんにゃく にんじん ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ こまつな
27	木	ごはん 豆腐の包み焼き ゆかり 牛乳 豚汁 お浸し	牛乳 豚肉 豆腐の包み焼き 油揚げ みそ	米 さといも 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
28	金	ブルーベリーパン 焼きそば 牛乳 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
31	月	ごはん 五目ピラフ 牛乳 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

※都合により献立を変更する場合があります。



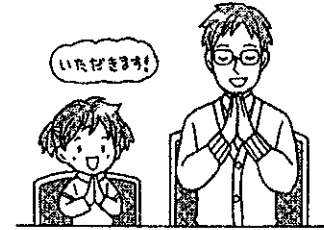
新年度が始まって、1か月がたちました。
子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきた
ことでしょう。しかし、疲れもたまってきた
時期でもありますので、体調に気をつけましょう。

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。



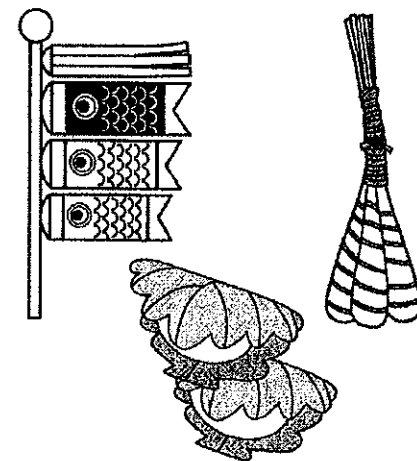
☆配膳のお手伝い☆

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、ちまきやかしわ
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。