

令和5年5月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

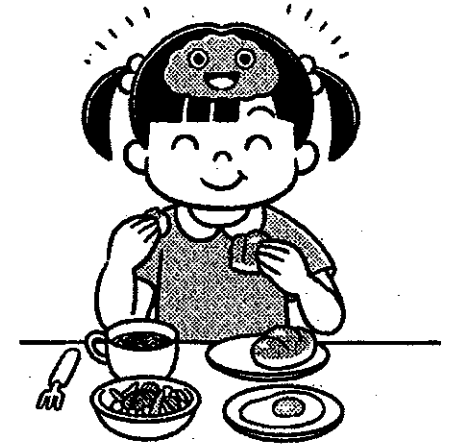
日曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1月	ごはん 麻婆豆腐 華風スープ 牛乳 甘酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かまぼこ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ みずな にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし だいこん きゅうり	おかかせんべい	さつまポテト
2火	ごはん 焼肉 牛乳 合わせみそ汁 ツナ和え メロン	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 わかめ まぐろフレーク	米 さとう	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし メロン	かぼちゃポーロ	かしわもち (おこさませんべい)
6土	うどん 牛乳100ml わかめうどん ももゼリー	牛乳 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん もも	カルシウムベリースティック	おせんべいサラダ味 はっぴーラムネ
8月	ハイジ 牛乳 ミートボール ジュリエンスープ フルーツのゼリー寄せ	牛乳 味付け肉団子 かまぼこ	ハイジ ゼリー	にんじん だいこん はくさい みずな 黄桃 和梨 みかん バイン	にんじんせんべい	ひこうきビスケット
9火	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼 若竹汁 新香和え オレンジ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが たけのこ みつば キャベツ きゅうり だいこん漬 オレンジ	野菜ハイハイ	米粉のカップケーキチョコ
10水	ごはん 牛乳 中華飯 しゅうまい 春雨スープ ミニゼリー洋梨	牛乳 豚肉 鶏肉 ポークしゅうまい かまぼこ	米 ごま油 かたくり粉 はるまき ゼリー	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ しょうが にんにく はくさい 洋梨 えのきたけ もやし チンゲンサイ にはら	ポテトほうれん草の おせんべい	アンパンマンのしょうゆせんべい オレンジジュース100ml
11木	ごはん 牛乳 いわし梅煮 どさんこ汁 ごま和え	牛乳 いわし梅煮 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも さとう ごま	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい もやし こまつな	ブルーベリーチ 牛乳	Ca&鉄入きららコーンのおほしさま りんごジュース100ml
12金	ごはん おかかふりかけ 牛乳 沢煮わん おひたし	牛乳 おかかふりかけ ささみフライ 豚肉 油揚げ かまぼこ	米 揚げ油 さとう	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ もやし きゅうり ほうれん草	アンパンマンの ペビーせんべい	お米de豆乳プリンタルト
13土	うどん 牛乳100ml みそうどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい みかん	ふんわりソフトせん	ザラメせんべい ミニハート
15月	ドッグパン 牛乳 焼きそば ハムステーキ ナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ポロニアステーキ	ドッグパン サラダ油 焼きそばめん さとう ごま油	にんじん キャベツ もやし だいこん きゅうり	ソフトな塩せん	コンソメコーン
16火	ごはん 牛乳 さばおかか煮 のっぺい汁 ゆかり和え	牛乳 鶏肉 さばおかか煮 豆腐	米 さといも かたくり粉	だいこん えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ はくさい こまつな 赤しそ粉	オレンジ	ミレービスケット
17水	ごはん 牛乳 ハヤシライス オムレツ フレッシュサラダ ミニゼリーもも	牛乳 牛肉 プレーンオムレツ	米 じゃがいも さとう 米粉ハヤシルウ サラダ油 ゼリー	にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり 黄ピーマン もも	かぼちゃせんべい	お米deりんごタルト
18木	ごはん 牛乳 チャーハン 鶏肉の唐揚げ(鶏肉団子あまみだれ) わかめスープ バインアップル	牛乳 焼豚 鶏肉 かまぼこ わかめ	米 サラダ油 かたくり粉 揚げ油	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが しめじ はくさい とうもろこし にはら チンゲンサイ バイン	がんばれ小魚家族	きなこおかしミニバック ヤクルト65ml
19金	ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 豚汁 磯和え	牛乳 豚肉 みそ さんまみぞれ煮 油揚げ 豆腐 のり	米 さといも さとう	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 きゅうり	ふわふわチップにんじん味	焼きドーナツ 豆乳
20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	むらさきいものおせんべい	コーンバタージュ風味 ミニのりすけ
22月	ごはん 牛乳 たらの西京焼き すまし汁 しそひき和え	牛乳 豆腐 たら西京漬 かまぼこ ひじき	米	えのきたけ はくさい みつば こまつな キャベツ もやし しそ葉	野菜入りソフトせん	たべっこBABY袋
23火	ごはん 牛乳 たけのご飯 メンチカツ(いわしオレンジ煮) 白みそ汁 メロン	牛乳 鶏肉 豆腐 メンチカツ 油揚げ わかめ みそ	米 さとう サラダ油 揚げ油 じゃがいも	たけのこ にんじん こんにゃく えだまめ 干しいたけ たまねぎ ねぎ メロン	まんまるソフトせんべい	アンパンマンのソフトせんべい りんごジュース100ml
24水	米粉入りパン 牛乳 照り焼きチキン ミネストローネ イタリアンサラダ	牛乳 照り焼きチキン ウインナー 大豆	米粉入りパン 米粉マカロニ さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン	バナナ	お米deいちごのスティックケーキ
25木	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 肉団子 フルーツゼリー和え	牛乳 焼豚 鶏肉団子ケチャップソース	中華めん ゼリー	にんじん メンマ とうもろこし キャベツ ねぎ チンゲンサイ いちご みかん バイン 黄桃	カルマフわせん 発芽玄米入り	コーンスナックソース味
26金	ごはん 牛乳 豚肉しょうが炒め 五目汁 浅漬	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 塩こんぶ	米 さとう かたくり粉	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん だいこん ほうれん草 ねぎ はくさい きゅうり みずな	がんばれ野菜家族	ミニマドレーヌ
27土	うどん 牛乳100ml ほうとううどん やさしいゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん さとう ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ ししいたけ みかん	ふわふわチップ じゃがいも味	きなこ棒 こんぶあられ
29月	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 吉野汁 青菜和え ミニゼリーりんご	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 豆腐	米 さとう さといも ゼリー かたくり粉	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん こんにゃく だいこん ねぎ 干しいたけ りんご キャベツ もやし きゅうり 広島菜 京菜 大根葉	アンパンマンの おこめボール	Ca&鉄おこめリング 甘口しょうゆ味
30火	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 呉汁 おかか和え	牛乳 ハンバーグ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ かつお節	米 さとう かたくり粉	だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし ほうれん草 にんじん	紫芋ふんわりせんべい	ミニクリームパン 牛乳100ml
31水	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 オレンジ	牛乳 豚肉 ポークスキャンレスフランク	米 じゃがいも 米粉カレーウ	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 オレンジ	ハイハイ	ぶどうゼリー

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。毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」です。

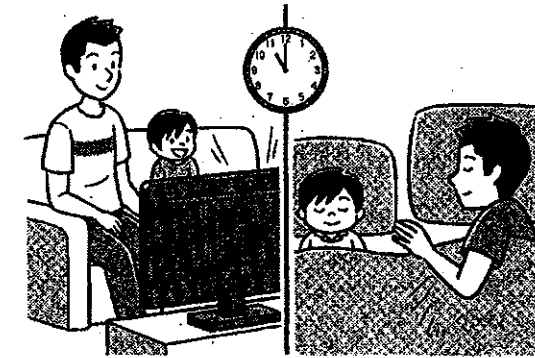
おなかがすくリズムを持ちましょう

幼児期は、規則的な生活を習慣づけるために大切な時期です。朝におなかがすいた状態で起きるためにも、家族で早起き・早寝の習慣を心がけ、朝ご飯を食べましょう。

食べ物を飲み込むと胃や腸が目覚めて食べ物を消化吸収します。さまざまな栄養成分が体に送られて、活動が活発になり体温が上昇したり、排便を促したりします。



朝に食欲がない時は早寝をして親子で生活リズムを見直しましょう

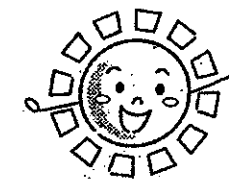


保護者が夜型生活だと、子どもも寝るのが遅くなり、朝寝坊になりがちです。朝ご飯を食べずに登園すると、午前中は元気がでません。

早寝ができるように、親子で生活リズムを見直しましょう。また、日中によく遊ぶと、夜は自然に眠くなります。

朝ごはんは手軽にバランスよく

朝の慌ただしい時間の中で手軽に用意するには、そのまま食べられるものや、温めれば食べられるもの、下ごしらえがされているものなどを活用すると便利です。



<p>そのまま食べられるもの</p> <p>缶詰 納豆 ヨーグルト バナナ</p>	<p>温めれば食べられるもの</p> <p>前日の残りもの 冷凍食品</p>	<p>下ごしらえがされているもの</p> <p>カット野菜 ゆで野菜</p>
---	--	--

5月5日は端午の節句

もともと中国から伝わった五節句の一つで、男の子の節句です。よもぎやしょうぶを邪気祓いに用いたり、こいのぼりやよろいかぶとを飾り、ちまきや柏餅を食べる祝います。また、名古屋地方では黄飯を食べる風習があります。

