

令和5年5月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

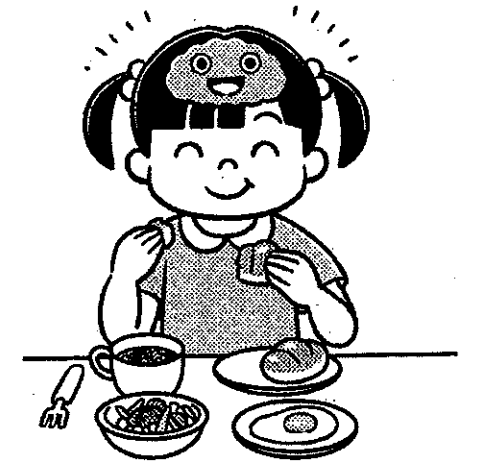
日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	月	ごはん 麻婆豆腐 華風スープ 牛乳 甘酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かまぼこ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ みずな にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし だいこん きゅうり
2	火	ごはん 焼肉 合わせみそ汁 牛乳 ツナ和え かしわもち	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 わかめ まぐろフレーク	米 さとう かしわもち	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし
9	火	ごはん 鶏そぼろ丼 若竹汁 牛乳 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 だいこん漬け オレンジ
10	水	ごはん 中華飯 しゅうまい 牛乳 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 はるさめ 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 いら
11	木	ごはん いわし梅煮 どさんこ汁 牛乳 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
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 ほうれんそう
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
16	火	ごはん さばおかか煮 のっぺい汁 牛乳 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
17	水	ごはん ハヤシライス オムレツ 牛乳 フレンチサラダ 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
18	木	ごはん チャーハン 牛乳 鶏肉の唐揚げ わかめスープ パインアップル	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 いら チンゲンサイ パイン
19	金	ごはん さんまみぞれ煮 牛乳 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 ほうれんそう きゅうり
22	月	ごはん たらの西京焼き 牛乳 すまし汁 しそひじき和え	牛乳 豆腐 たら西京漬け 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 しその実
23	火	ごはん たけのこご飯 牛乳 メンチカツ 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
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 パイン 黄桃
26	金	ごはん 豚肉しょうが炒め 牛乳 五目汁 浅漬け	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 ほうれんそう ねぎ はくさい きゅうり みずな
29	月	ごはん ツナそぼろ丼 牛乳 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
30	火	ごはん ハンバーグ和風ソース 牛乳 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 ほうれんそう にんじん
31	水	ごはん カレーライス 牛乳 ポイルウインナー グリーンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ポークスキンレスフランク	米 じゃがいも 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 オレンジ

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～おうちでごはんの日」です。

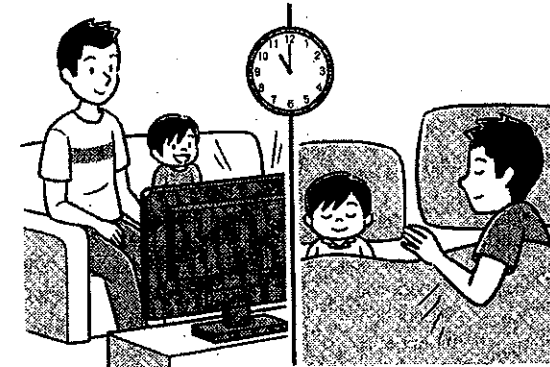
おなかやすくりズムを持ちましょう

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。朝におなかや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

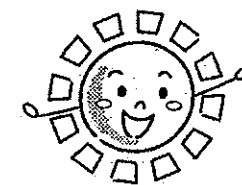


保護者が夜型生活だと、子どもも寝るのが遅くなり、朝寝坊になりがちです。朝ご飯を食べずに登園すると、午前中は元気がでません。

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て祝います。また、名古屋地方では黄飯を食べる風習があります。

