



の給食だより

R7年 5月1日
管理栄養士 三宅 希岬

入園・進級から早くも1ヶ月が過ぎようとしています。

少しずつ新しい環境にもなれてきましたか？

5月は、連休があります。生活リズムを崩さないように、楽しくお過ごしください♪

今月の旬の食材は、グリーンピース・アスパラガス・キャベツ・メロンを使用しています。



バランスの良い食事とは

☆主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

好きなものばかり食べて偏った食事を続けていると、病気にかかりやすくなったり、肥満につながったりする可能性があります。

主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスが整いやすいので、こどもの頃から意識して、将来の生活習慣病を予防しましょう。

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

体の調子を整えてくれます。主食として摂取した炭水化物を効率よくエネルギーにするには、ビタミン類が必要です。

主菜

肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質を多く含みます。

筋肉や内臓、血液、皮膚など体をつくるものになります。幼児は発育が著しいので不足しないようにしましょう。

主食

ごはん・パン・めん類などで、炭水化物を多く含みます。

体を動かし、頭を働かせるのに必要なエネルギー源です。動きの活発な幼児は、エネルギーをたくさん消費しますので、主食をしっかりとることが基本です。

汁物

主菜・副菜でとりきれなかった食材(栄養素)を補うのに便利です。具材の工夫で主菜や副菜の代わりにもなります。ただし、汁物のとりすぎは塩分のとりすぎにつながる可能性があるので注意しましょう。



30日(金) 誕生会

誕生会メニュー

- 10時：牛乳
- 給食：こいのぼりいなり
鮭のタルタル焼き
春雨サラダ
たけのこかまぼこの清汁
メロン
- 3時：牛乳
コロンビエ



南フランス名産の白い鳩がモチーフの焼き菓子
フランス語で「鳩小屋」
白い鳩はコロンブと呼ばれ
平和の象徴とされている

今年度は、世界のお菓子を誕生会メニューに取り入れていきます。おたのしみに♪

給食予定実施献立表(以上児)

☆ラッキーレンジャーの日



令和7年5月分

*やむをえず変更する場合があります

日	曜		3時	3歳児未満児(専用)	
				10時	汁
1 ・ 20	木 ・ 火	赤米入りごはん 鶏のマリネ焼き・にんじんグラッセ 中華スープ	スキムミルク ココアマーブルケーキ	牛乳	
2	金	親子丼	牛乳 みそまんじゅう	牛乳	
7 ・ 21	水	玄米入りごはん 魚の新緑揚げ・トマト 洋風みそ汁	お茶 (7日)中華ちまきおにぎり (21日)わかめごはんおにぎり	牛乳	
8 ・ 22	木	赤米入りごはん ☆カレー煮 にんじんのコールスロー風	スキムミルク 米粉のきな粉蒸しパン	牛乳	
9 ・ 23	金	玄米入りごはん 豆腐のハンバーグ・ゆでブロッコリー 豚肉とキャベツのスープ	スキムミルク バスブーサ	牛乳	
10	土	てんぷらごはん かきたま汁	牛乳 源氏パイ	牛乳	
24	土	焼き肉パスタ バナナ	牛乳 源氏パイ	牛乳	
12 ・ 26	月	赤米入りごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 みそドレッシングサラダ	スキムミルク スノーボールクッキー	牛乳	白玉ふの 清汁
13 ・ 27	火	ピースごはん いろいろ野菜と魚のオーブン焼き 青菜のスープ	スキムミルク レーズンスコーン	牛乳	
14 ・ 28	水	玄米入りごはん 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 豆腐の清汁	(14日)野菜ジュース (28日)ジョア(マスカット) チーズボール	牛乳	
15 ・ 29	木	赤米入りごはん チキンクリームシチュー フレンチサラダ	スキムミルク フルーツ豆乳寒天	牛乳	
16	金	玄米入りごはん 魚のみそ煮・ゆでいんげん けんちん汁	スキムミルク 甘納豆ケーキ	牛乳	
17 ・ 31	土	きつねうどん ヨーグルト	りんごジュース おととと	牛乳	
19	月	玄米入りごはん うま煮 若竹汁	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳	



給食予定実施献立表(未満児)

☆ラッキーレンジャーの日



令和7年5月分

*やむをえず変更する場合があります

日	曜		3時	3歳児未満児(専用)	
				10時	汁
1 ・ 20	木 ・ 火	赤米入りごはん 鶏のマリネ焼き・にんじんグラッセ 中華スープ・パイン缶	スキムミルク ココアマーブルケーキ	牛乳	
2	金	親子丼 みかん缶	牛乳 みそまんじゅう	牛乳	
7 ・ 21	水	玄米入りごはん 魚の新緑揚げ・トマト 洋風みそ汁・もも缶	お茶 (7日)中華ちまきおにぎり (21日)わかめごはんおにぎり	牛乳	
8 ・ 22	木	赤米入りごはん ☆カレー煮 にんじんのコールスロー風・オレンジ	スキムミルク 米粉のきな粉蒸しパン	牛乳	
9 ・ 23	金	玄米入りごはん 豆腐のハンバーグ・ゆでブロッコリー 豚肉とキャベツのスープ・パイン缶	スキムミルク バスブーサ	牛乳	
10	土	てんぷらごはん かきたま汁 バナナ	牛乳 源氏パイ	牛乳	
24	土	焼き肉パスタ バナナ	牛乳 源氏パイ	牛乳	
12 ・ 26	月	赤米入りごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 みそドレッシングサラダ・みかん缶	スキムミルク スノーボールクッキー	牛乳	白玉ふの 清汁
13 ・ 27	火	ピースごはん いろいろ野菜と魚のオープン焼き 青菜のスープ・もも缶	スキムミルク レーズンスコーン	牛乳	
14 ・ 28	水	玄米入りごはん 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 豆腐の清汁・バナナ	(14日)野菜ジュース (28日)ジョア(マスカット) チーズボール	牛乳	
15 ・ 29	木	赤米入りごはん チキンクリームシチュー フレンチサラダ・キウイ	スキムミルク フルーツ豆乳寒天	牛乳	
16	金	玄米入りごはん 魚のみそ煮・ゆでいんげん けんちん汁・パイン缶	スキムミルク 甘納豆ケーキ	牛乳	
17 ・ 31	土	きつねうどん ヨーグルト みかん缶	りんごジュース おととと	牛乳	
19	月	玄米入りごはん うま煮 若竹汁・バナナ	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳	

