

日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				
		しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物
		★こどもの日献立★		5月5日は端午の節句「こどもの日」です。子どもが元気で丈夫に育つことを願う行事です。かしわもちや、よもぎなどの入った草もちを食べてお祝いします。				
2	月	さばのオレンジソース煮 子どもの日すまし汁 アロココーとかワワのサラダ (マゼンズ) よもぎもち	さば とり肉 とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ブロッコリー	オレンジ しいたけ ねぎ カリフラワー	砂糖 マーマレード でん粉 もち	マヨネーズ
6	金	にらまんじゅう 春雨スープ チンジャオロースー	ぶた肉 なた とうふ	わかめ	にら にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ はくさい 玉ねぎ たけのこ	でん粉 小麦粉 春雨	油 ごま油
9	月	松風焼き ほうれん草とじゃが芋のみそ汁 ぶた肉と焼き豆腐の煮物 黒ごまプリン	とり肉 みそ 油あげ ぶた肉 焼き豆腐		にんじん ほうれん草	しいたけ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも 砂糖 プリン パン粉	ごま
10	火	スコッチエッグ (ソース) コンソメスープ こんにやくサラダ (ドレッシング) アロエヨーグルト	卵 ぶた肉 とり肉 ウインナー	わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	砂糖 じゃがいも パン粉	油 ドレッシング
11	水	ぶた肉のみそ風味焼き かきたま汁 れんこんのきんぴら	ぶた肉 みそ とうふ なた 卵 とり肉 さつま揚げ	わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ れんこん	砂糖 でん粉	ごま ごま油
12	木	目玉焼き風丸オムレツ チキンカレー きゅうりの風味漬け カットオレンジ	卵 とり肉	アサシロ	にんじん	玉ねぎ きゅうり オレンジ	じゃがいも 砂糖	油 バター ごま油
13	金	とり肉のこうみ焼き さつまいものみそ汁 ちくぜんに	とり肉 油あげ みそ ちくわ		にんじん いんげん	ねぎ 玉ねぎ ごぼう たけのこ	さつまいも さといも 砂糖	ごま油
16	月	ハンバーグデミグラスソース クラムチャウダー わかめサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 とり肉 あさり ベーコン	牛乳 アサシロ わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ セロリ コーン キャベツ カリフラワー	砂糖 でん粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング
17	火	 園外保育のため給食はありません 						
18	水	さけの塩焼き 白玉汁 ブロッコリーのかつお節和え ぶどうゼリー	油あげ さけ ぶた肉 かつお節	わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん ねぎ キャベツ	白玉もち 砂糖 ゼリー	ごま油
19	木	ポークしゅうまい はっほうさい 中華サラダ	ぶた肉 いか えび うずら卵		にんじん	玉ねぎ はくさい しいたけ もやし きゅうり きくらげ	でん粉 マロニー 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま
20	金	かつおの漁師揚げ 若竹汁 スパゲティサラダ お茶プリン	かつお とうふ ハム	わかめ	にんじん	ねぎ たけのこ きゅうり	パン粉 砂糖 小麦粉 パテ プリン	油 マヨネーズ
23	月	ほうれん草グラタン ポトフ コーンサラダ	とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ ブロッコリー	コーン セロリ キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	じゃがいも 小麦粉	油 バター
24	火	たらのアクアパッツァ風 ミートソース ブロッコリーのアーモンドあえ	ぶた肉 とり肉 大豆 たら ハム	粉チーズ	にんじん ピーマン トマト 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ セロリ マッシュルーム 枝豆 コーン	ソフト麺 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 オリーブ油 アーモンド
25	水	ぶた肉のしょうが焼き やさいのうま煮 ツナとわかめのごまあえ ソフルヨーグルト	ぶた肉 厚揚げ ツナ	わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	りんご 玉ねぎ たけのこ しいたけ グリルピーズ もやし	じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま
26	木	ジャンボぎょうざ わかめスープ ピピンバ	ぶた肉 とり肉 なた 卵	わかめ	にら にんじん ほうれん草	キャベツ ねぎ しめじ はくさい ぜんまい ごぼう もやし	砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 ごま
27	金	あじの揚げ煮 こまつなと玉ねぎのみそ汁 いもいっぱいサラダ カットバナナ	あじ 油あげ みそ ハム		こまつな にんじん	玉ねぎ えのきたけ きゅうり コーン バナナ	じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいも	油 マヨネーズ
30	月	とり肉のから揚げ かおり汁 かにかま入り和風サラダ	とり肉 とうふ みそ かにかま	あおさ のり	にんじん こまつな ほうれん草	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	でん粉 米粉 さつまいも 砂糖	油
31	火	カレーミート ABCスープ グリーンサラダ (ドレッシング) みかんクレープ	ぶた肉 大豆	粉チーズ	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	小麦粉 マカロニ クレープ	油 ドレッシング

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

朝ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんは1日の始めに食べる食事なので、単に栄養をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べるとしっかり勉強をすることができます。

今月の地元産は...

【豚肉】19日 飯田産 (大栄十余三)  
【米粉・大栄愛娘】大栄産直センター  
【さつまいも】高木友哉 (桜田)  
植松和孝 (大沼)

