



5月の給食だよ!



2012/4/27 仁愛保育園

☆子どもの日☆

仁愛では、5月7日(月)に良い子の皆さんの健やかな成長をお祝いして特別メニューを作ります。

大人気のミートローフをアレンジした“鯉のぼりバーグ”

や“りんごとキャベツのフレンチサラダ”を作ります。

おやつは“アシドミルク”と

“かしわもち”です。

楽しみにしていて下さいね♪



☆早寝・早起き・朝ごはん☆

全国で「早寝・早起き・朝ごはん」運動が進められています。早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけることで、子ども達が元気いっぱい健やかに成長していきます。

☆成長ホルモンは眠っている夜に出ています!

寝る子は育つというのは本当の話。

体が大きくなるためにも夜は8時台、

遅くても9時には寝るようにしましょう。

☆脳は朝の光でスタートします!

朝の太陽を浴びることは、脳に一日の始まりを知らせ、体のリズムを整えます。

☆朝ごはんでは体温を上げます!

眠っている間に下がっていた体温を上げるためのエネルギー源は、朝ごはんです。朝ごはんを食べて体温が上がると元気に活動できます。



☆かなりあ・はと・きりん組さんへ…☆

のどが渇く季節になってきました。水筒の準備をお願いします。次のことにご注意下さい。

- ・水筒は常に清潔に。
- ・お茶は沸かして、冷ましたものを。
- ・水筒はひも付き、コップ付きで保冷のきくものを。



日	曜	昼食	おやつ	赤:主に血や肉になる	黄:主に熱や力となる	緑:主に調子をととのえる
1	火	ひじき団子のスープ 切干し大根のみそマヨネーズ和え ★ピースごはん	スキムミルク あられ ビスケット ★牛乳 チーズ	牛乳 チーズ 豚ひき肉 鶏卵 ひじき 煮干しだし 米味噌 脱脂粉乳	精白米 麦 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ すりごま あられ ビスケット	グリピース 青ねぎ 生姜 人参 ブロッコリー 切干大根 きゅうり
2	水	コロッセ サラダ菜 チキンスープ	スキムミルク チーズ 丸ポーロ ★牛乳 クラッカー	牛乳 鶏肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 チーズ	クラッカー 精白米 発芽玄米 押麦 コロッセ 丸ポーロ	サラダ菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ
17	木	鳴門煮 ほうれん草のごま和え ★清汁	スキムミルク マーラーカオ ★牛乳 ウエハース	牛乳 塩わかめ かつお・昆布だし 牛肉 いか 厚揚げ 野菜昆布 脱脂粉乳 鶏卵 練乳	ウエハース 精白米 発芽玄米 押麦 じゃがいも 油 三温糖 すりごま 小麦粉 黒砂糖	玉ねぎ えのきたけ こんにやく 人参 絹さや 生姜 ほうれん草
18	金	いろいろ野菜と魚のオープン焼 スナッパえんどう 呉汁	豆乳 マカロニのきな粉和え ★牛乳 りんご	牛乳 白身魚 粉チーズ 大豆 油揚げ 煮干しだし 米味噌 麦味噌 豆乳 きな粉	精白米 発芽玄米 押麦 オリーブ油 じゃがいも マカロニ 黒砂糖	りんご 生姜 にんにく 玉ねぎ トマト エリンギ アスパラガス スナッパえんどう 大根 人参 青ねぎ
19	土	チャンポン みかんジュース	牛乳 ビスケット ★牛乳 クッキー	牛乳 豚肉 いか あさり かまぼこ 鳥がらだし ヨーグルト	クッキー 中華麺 ごま油 ビスケット	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 乾しいたけ 青ねぎ 生姜
7	月	鯉のぼりバーグ ミニトマト りんごとキャベツのフレンチサラダ ミニゼリー ★野菜スープ	アシドミルク かしわもち ★牛乳 せんべい	牛乳 鳥がらだし 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 チーズ ドリンクヨーグルト	せんべい 精白米 発芽玄米 押麦 油 小麦粉 三温糖 ゼリー かしわもち	キャベツ 玉ねぎ パセリ グリピース ミニトマト りんご きゅうり 干しぶどう
8	火	チキンクリームシチュー トマトとわかめのサラダ	フルーツみつ豆 ★牛乳 サブレ	牛乳 鶏肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 わかめ	サブレ 精白米 発芽玄米 押麦 じゃがいも 油 マーガリン 小麦粉 三温糖 ごま油 甘納豆	玉ねぎ 人参 グリピース ホールコーン トマト きゅうり パナナ 桃 みかん パインアップル りんご さくらんぼ
21	月	豚肉の南部焼き キャベツソテー かき玉汁	スキムミルク そらまめ クラッカー ★牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 鳥がらだし 脱脂粉乳	せんべい 精白米 発芽玄米 押麦 すりごま 三温糖 ごま油 油 片栗粉 クラッカー	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 そらまめ
22	火	カレーライス マカロニサラダ ヨーグ	豆乳 バナナケーキ ★牛乳 サブレ	牛乳 牛肉 ロースハム 乳酸菌飲料 豆乳 鶏卵 脱脂粉乳	サブレ 精白米 発芽玄米 押麦 じゃがいも マーガリン マカロニ マヨネーズ 小麦粉 三温糖 バター	人参 玉ねぎ グリピース きゅうり キャベツ パナナ
9	水	魚のいかだ揚げ レタス かにサラダ ★野菜スープ	スキムミルク お母さんのパン ★牛乳 パナナ	牛乳 鳥がらだし 魚 鶏卵 かに 脱脂粉乳	精白米 発芽玄米 押麦 小麦粉 いりごま 油 じゃがいも マヨネーズ パン	パナナ キャベツ 玉ねぎ パセリ さやいんげん 人参 レタス きゅうり 黄ピーマン レモン
10	木	高野豆腐の八目煮 清汁	豆乳 ハムとコーンのマフィン ★牛乳 メロン	牛乳 鶏肉 えび 鶏卵 高野豆腐 かつおだし 煮干しだし 豆乳 ロースハム 脱脂粉乳 卵黄	精白米 発芽玄米 押麦 油 三温糖 白玉ふ 小麦粉 バター	メロン 玉ねぎ 人参 乾しいたけ グリピース えのきたけ 青ねぎ ホールコーン
11	金	焼きメンチカツ ミニトマト 季節の具だくさんみそ汁	スキムミルク オレンジ クラッカー ★牛乳 ビスケット	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ 煮干しだし 米味噌 麦味噌 脱脂粉乳	ビスケット 精白米 発芽玄米 押麦 油 小麦粉 クラッカー	キャベツ 玉ねぎ ピーマン ミノマト アスパラガス もやし 人参 青ねぎ オレンジ
14	月	魚のトマトソース煮 いんげん 小松菜とちくわの炒め物 ★卵スープ	スキムミルク ジャムサンド ★牛乳 クッキー	牛乳 鶏卵 塩わかめ 鳥がらだし 魚竹輪 脱脂粉乳	クッキー 精白米 発芽玄米 押麦 片栗粉 油 三温糖 ごま油 小麦粉	人参 玉ねぎ ホールトマト 生姜 さやいんげん 小松菜

★は未満児さんのみの献立です。毎日10時に牛乳とおやつを、又給食に発芽玄米と押麦のご飯を出しています。この献立表は変更することがあります。