5月 給食だより

令和3年4月30日 発行
大塚第一保育園

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる	その他	延長保育おやつ
1 15 29	土	チャンポン ヨーグルト（固形）	豆乳 せんべい	フルーツジュース オレンジ クッキー	豆乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト	せんべい・中華めん・ごま油・クッキー	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・オレンジ・フルーツジュース	食塩・こしょう・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし	
6 20	木	麦ごはん みそ汁 うま煮 レモン酢和え	牛乳 メロン	スキムミルク いちごジャムの米粉マフィン	牛乳・鶏肉・厚揚げ・しらす干し・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・いちごジャム・米粉	メロン・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・糸こんにゃく・さやいんげん・きゅうり・みかん（缶）・レモン	煮干しだし・米みそ・麦みそ・みりん・濃口しょうゆ・食塩・食酢・ベーキングパウダー	豆乳・米粉パン
7 21	金	ピースごはん 魚の新緑揚げ トマト 季節の具だくさんみそ汁	牛乳 オレンジ	豆乳 かぼちゃプリン	牛乳・メルルーサ・鶏卵・油揚げ・調整豆乳	精白米・麦・小麦粉・揚げ油・三温糖・マーガリン	オレンジ・グリンピース・パセリ・トマト・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・青ねぎ・かぼちゃ	食塩・清酒・こしょう・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ	牛乳・ゼリー
8 22	土	親子うどん バナナ	豆乳 キウイフルーツ	フルーツジュース かりんとう	豆乳・鶏肉・鶏卵・かまぼこ	干しうどん・植物油・かりんとう	キウイフルーツ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ・フルーツジュース	煮干し昆布だし・食塩・みりん・濃口しょうゆ	
10 24	月	麦ごはん 清汁 高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	牛乳 みかん（缶）	豆乳 ナポリタン	牛乳・かまぼこ・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・カットわかめ・調整豆乳・ベーコン	精白米・麦・白玉ふ・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・スパゲティ	みかん缶・青ねぎ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・えのきたけ・きゅうり・ピーマン	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし・食酢・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース	牛乳・クッキー
11 25	火	麦ごはん カレー煮 にんじんのコールスロー風	牛乳 バナナ	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・牛もも肉（赤身）・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・きな粉・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・カレールウ・三温糖・ホットケーキミックス・黒砂糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ホールコーン・黄ピーマン・干しぶどう	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢	牛乳・チーズ
12	水	麦ごはん いろいろ野菜と魚のオーブン焼き こまつなのスープ	牛乳 オレンジ	スキムミルク パイナップルケーキ	牛乳・白身魚・粉チーズ・豚肉・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・オリーブ油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・マーガリン	オレンジ・しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・エリンギ・グリーンアスパラガス・こまつな・にんじん・パインアップル缶	食塩・白ワイン・こしょう・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー	牛乳・あられ
13 27	木	麦ごはん 豆腐ハンバーグ にんじんのグラッセ 洋風みそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク 黒糖ゼリー チーズ（以上児）	牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉	精白米・麦・パン粉・ごま油・植物油・バター・黒砂糖・三温糖	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・キャベツ	こしょう・ナツメグ・米みそ・煮干しだし	牛乳・りんご
14 28	金	食パン チキンクリームシチュー 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳 ウエハース	スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	ウエハース・食パン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・マヨネーズ・すりごま・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・切干だいこん・きゅうり・メロン・バナナ・黄桃缶・パインアップル缶	鳥がらだし・ローリエ・食塩・こしょう・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩・米みそ	牛乳・丸ボーロ
17 31	月	麦ごはん 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁	牛乳 りんご	ホワイトミルク レーズンスコーン	牛乳・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・乳酸菌飲料・鶏卵	精白米・麦・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・無塩バター	りんご・ゆでたけのこ・たまねぎ・しめじ・グリーンアスパラガス・にんじん・にんにく・しょうが・えのきたけ・干しぶどう	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩	牛乳・バナナ
18	火	麦ごはん ローストチキン サラダ菜 中華スープ	牛乳 パインアップル（缶）	スキムミルク そらまめ クラッカー	牛乳・鶏もも・ロースハム・鶏卵・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・クラッカー	パインアップル缶・サラダな・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・こまつな・そらまめ	食塩・こしょう・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし	牛乳・オレンジ
19	水	コッペパン さばのトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	牛乳 バナナ	スキムミルク オレンジゼリー せんべい	牛乳・さば・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天	コッペパン・植物油・三温糖・せんべい	バナナ・しょうが・たまねぎ・トマト缶・キャベツ・にんじん・パセリ・みかんジュース・みかん缶	食塩・こしょう・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし	牛乳・パイ

♡誕生会メニュー♡

☆26	水	麦ごはん チキン南蛮 ハワイアンサラダ レタス コンソメスープ	牛乳 せんべい	フルーツジュース チーズ饅頭	牛乳・鶏肉・鶏卵・クリームチーズ	せんべい・精白米・麦・小麦粉・揚げ油・三温糖・マヨネーズ・じゃがいも・植物油・バター	たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん・セロリー・レタス・パインアップル（缶）・きゅうり・フルーツジュース	食酢・濃口しょうゆ・清酒・鳥がらだし・食塩・ベーキングパウダー	牛乳・あられ

※延長おやつは数量に限りがあるので、変更になる場合があります。その際はその都度報告いたします。

バランスのよい食事とは

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、子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。

汁物

主菜・副菜でとりきれなかった食事を補うのに便利です。汁物の摂り過ぎは塩分の摂り過ぎにつながる可能性があるので注意しましょう。

主食

ごはん・パン・麺類などで、炭水化物を多く含みます。動きの活発な幼児は、エネルギーをたくさん消費するので主食をしっかりとることが基本です。

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。筋肉や血液など体をつくるもとになります。

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。体の体調を整えてくれます。

保育園では誤嚥・窒息防止の為、
食材の大きさ・硬さに気を付けて調理し、
子ども達に提供しています
子ども達の安全を考えたものにしています！