

5月

## 献立表

市場保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1木	チキン南蛮 清汁 ひじき煮	とりもも卵入り人参入り玉ねぎえのき茶こし	牛乳 フィギー	牛乳 クラッカー
2金	愛情弁当の日	とりももオーテマタロニハム胡麻フレンチ	牛乳 ポーロ	牛乳 手作りヨーグルト
3水	すり身の五色揚げニラ卵スープ	すり身みちくわ卵入り人参ビーマンニラ玉ねぎ芋ほり	牛乳 ハン	牛乳 せんべい
4木	さわらの卵焼き カニカマ。野菜の炒め物	とろみチダリ豆乳 カニカマコーンロースハム胡麻	牛乳 ヨーグルト	牛乳 フィギー
5金	うま煮、豆の清汁 焼味和え	天ぷらかにわ入人参れん根芋ほりをやしのじゆ	牛乳 ドーナツ	牛乳 ジャムサンド
6土	焼きうどん 卵スープ	豚めん玉ねぎ入り卵、カマボコビーマン	牛乳 せんべい	牛乳 おかき
12月	カレー汁 ツナキッペのサラダ ゆで卵	ツナ牛乳卵入り人参玉ねぎ油か薄くスズ葫	牛乳 果物	牛乳 せんべい
13火	大豆の洋風かきあげ ポテトゴマサラダ	ソーセージハム卵入りスコーンのき揚げ大豆	牛乳 ヨーグルト	牛乳 フィギー
14水	鯖の味噌、もずくスープ マカロニサラダ	鯖ハム卵入り人参胡麻コーンレーラモズくマカロニ	牛乳 ハン	牛乳 チーズソブ
15木	豚のゴヤソリットなめこ汁 伴三絲	豚ロースハム卵入りなめこネギもやし胡麻あげ	牛乳 フィギー	牛乳 おかき
16金	和風スパゲッティ コーンスープ	ライナ一人参入り人参玉ねぎ芋ほりえさしめじ	牛乳 あられ	牛乳 手作りさかなみせ
17土	八宝菜 春巻	カマボコ豚卵入り参いいたけ玉ねぎ白菜カリニ	牛乳 おかき	牛乳 フィギー
18月	ミルク入りおとん甘酢和え 納豆	ハムかにわスキミルク卵入りほろほろ春巻	牛乳 果物	牛乳 クラッカー
20火	筑前煮 のりのかき卵汁 バ酢味	かにわ卵芋ほりれん根じやが芋こいく厚切り	牛乳 フィギー	牛乳 手作りスコーン
21水	魚のフライ 豆腐のみ汁 すの物	じらす入り参胡麻キャベツ豆乳あげ小麦粉ごはん	牛乳 ハン	牛乳 せんべい
22木	ひじきの一口あげ カーストーリー スパゲッタ	天ぷらとろみチライナ卵入り参玉ねぎひじき	牛乳 ヨーグルト	牛乳 フィギー
23金	ハヤシチュー コールスロー ゆで卵	牛じゅわ莘入り参玉ねぎキャベツ卵コーン	牛乳 あられ	牛乳 おかき
24土	親子であそぼう	田舎の味	牛乳 ドーナツ	牛乳 手作りおや
26月	とりくね汁 切干大根煮 タイオネ	天ぷらとろみチライナ卵いいたけ白菜春雨	牛乳 果物	牛乳 ラスク
27火	炒めビーフ 豚豆 ゆかみスープ	豚卵入り参ビーマンほろほろ春玉ねぎもやし	牛乳 ヨーグルト	牛乳 セリ一
28水	魚の甘酢かけ もやしスープ 甘草和え	とろみチ魚入り参ネギ生姜もやしキャベツ胡麻	牛乳 ハン	牛乳 せんべい
29木	お誕生日会	手羽中ハム入り参胡麻生姜えのきコーン油かめ	牛乳 フィギー	牛乳 ケーキ
30金	とりのマヌカトマト 春雨スープ 豆腐	とりもも入り参胡麻白菜いいたけ春雨ごはん	牛乳 あられ	牛乳 おかき
31土	揚げ卵の春雨スープ 莢天	えび豚入り参いいたけ白菜春雨卵さつま芋	牛乳 せんべい	牛乳 クラッcker

## 食育目標

- ・食べ物の好き嫌いをなくそう
- ・良くかんで食べよう

～食事だより～

・おやつの役割とは…?

## 1. じの栄養

子どもたちにとって、おやつは、樂しみの要素が強く、心の栄養となります。朝夕晩の食事だけでは栄養が十分に摂取ません。不足しがちな栄養素を補う大切な食事と、とらえましょう。

✿おすすめのおやつは!!

- ・麦茶+おにぎりや牛乳+ミニパン
- ・「ヨーグルト+芋類」や牛乳+果物
- ・「せんべい+果物+牛乳」や「ピースドット+ヨーグルト」市販のお菓子には果物や乳製品をプラスしましょう。

