

5月献立



2016年度予定献立表

ひまわり第2保育園

月	火	水	木	金	土
ごはん こいのぼりハンバーグ 人参のおかか煮 アスパラのごま和え 味噌汁 2	憲法記念日  3	みどりの日  4	子どもの日  5	ごはん 麻婆豆腐 青菜ののり和え キャベツスープ 6	遠足  7
梅おかかおにぎり・するめ・お茶				おからケーキ・昆布・お茶	
ごはん 豚肉と新玉の甘酢炒め 梅サラダ すまし汁 9	ごはん 卵の花の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁 10	ごはん 焼き魚 ふきと油揚げの煮物 焼きアスパラ すまし汁 11	グリーンピースごはん ミニがんもの煮物 切り干し納豆和え 味噌汁 12	ごはん ポークビーンズ 青菜とキャベツの おひたし すまし汁 13	鮭と青菜のごはん 味噌汁 14
きな粉団子・昆布・牛乳	ふきおにぎり・するめ・お茶	青豆蒸しパン・いりこ・お茶	磯辺じゃが餅・昆布・お茶	ごはんお焼き・するめ・お茶	ベーグルパン・果物・お茶
ごはん 高野の五目煮 切り干しハリハリ 味噌汁 16	ごはん 肉じゃが 納豆和え すまし汁 17	ごはん 飛び魚のかば焼き じゃが芋の青のり和え スナックえんどうの おかか和え すまし汁 18	ごはん 厚揚げの中華炒め 酢の物 味噌汁 19	ごはん 焼きサバと新玉の煮物 グリーンピースの甘煮 アスパラ焼き 味噌汁 20	梅じゃごごはん 豚汁 21
お好み焼き・するめ・お茶	梅のり巻き・昆布・お茶	マカロニきな粉・いりこ・お茶	青豆おにぎり・するめ・お茶	よもぎ団子・いりこ・牛乳	レーズンパン・果物・お茶
ごはん 肉豆腐 蒸しスナックえんどう 中華スープ 23	ごはん 厚揚げ麻婆 アスパラ焼きびたし すまし汁 24	ごはん 焼き魚 じゃが芋のおかか煮 マカロニサラダ 味噌汁 25	ごはん おふかつ キャベツの梅和え 厚揚げの味噌汁 26	ごはん がんものあんかけ モロッコ豆の煮物 きゃべつの酢の物 オニオンスープ 27	そぼろごはん 味噌汁 28
じゃこ粥・いりこ・お茶	ミルクず餅・するめ・お茶	雑穀おにぎり・昆布・お茶	じゃが芋みたらし団子・いりこ 牛乳	ニラお焼き・するめ・お茶	クランベリーパン・果物・お茶
ごはん 厚揚げの南蛮漬け 昆布の煮物 アスパラのごま和え 味噌汁 30	ごはん 飛び魚のゴマ揚げ風 刻み昆布の煮物 いんげんのおかか和え すまし汁 31				
切り干しおにぎり・いりこ・お茶	黒ゴマ団子・するめ・牛乳				

～公開給食のお知らせ～



ぞう組公開給食
5月18日(水)
11:00～13:00



お忙しい時間ではありますが、
参加おまちしています。



～5月5日は子どもの日～

5月5日は端午の節句です。こいのぼりを立ててちまきや柏餅などを食べて祝います。庭に大きいこいのぼりを立てるおうちが減ってきましたが、兜や人形を飾ったと子ども達がよく教えてくれますよ。保育園では少し早いですが、2日にこいのぼりハンバーグを給食で出す予定です。お楽しみに♪



春野菜をたべよう



寒さに耐え、冬の間エネルギーをためこんだ春野菜は体の新陳代謝を盛んにしてくれ、冬の間になまった体を目覚めさせてくれます。

子どもが元気になる食事



○朝ごはんをエネルギーを補給しましょう！

朝ご飯は1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたり少ない状態だと、ボーっとして元気に遊べません。

○いろいろな食品を食べましょう！

おにぎりやパンだけなど炭水化物に偏ると、ビタミン不足で疲れやすくなります。肉、魚、大豆製品などの主菜と野菜や海藻類などの副菜を合わせるとバランスのとれた食事になります。

○夕食は早めに。夜食は控えましょう！

遅い時間(8時以降)に食事をとって寝ると、睡眠中に消化吸収活動をして体が休まりません。また、朝お腹が空かず、朝食が食べられません。

○家族そろって食事をしましょう！

1人で食事をするより、家族でワイワイと食事をすると、食事がおいしく感じられます。楽しい食事は「心のエネルギー」になります。

アスパラ : 疲れをとり、疲労回復に役立ちます。蒸したり、塩焼きがお勧めです。

新じゃが : ビタミンCが豊富で塩茹でや煮物で食べるとおいしいです。

新玉ねぎ : 甘味があり、水々しいです。煮物にするとおいしいです。

新にんじん : 免疫力を高めるβ-カロチンを皮に多く含んでいます。ステックやサラダ、煮物に。

たけのこ : 食物繊維が豊富で便秘予防になります。おかか煮やごはんなどに。

春キャベツ : ビタミンCが豊富で生やサッと火を通して食べるのがお勧めです。

グリーンピース : 食物繊維がとても豊富で整腸作用があります。豆ごはん、煮物、サラダなどに。

ふき : 整腸作用、便秘予防になります。ふきごはん、かつお節や梅干しなどで煮るとおいしいです。