

# 5月給食だより

2016.5  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ	
		みまんじやおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう		ちようしをとのえる(みどり)			
2	げつ	ぎゅうにゅう くるぼろ	ごはん	たけのこごはん エビフライ ポイルキャベツ ミニトマト かきたまじる	からだをつくる(あか) うすあげ だしこんぶ とうふ	えび たまご かつおぶし	ちからのもと(き) こむぎ パンこ	たけのこ ミニトマト	にんじん あおな キャベツ しめじ	おちゃ かしわもち	
6	きん	ぎゅうにゅう フレンチパイ	パン	やきそば やきめいりぎょうざ コンソメスープ	ぶたにく ぎょうざ	やきそばめん	キャベツ ピーマン	にんじん こまつな	もやし たまねぎ	ミルク かたぬきチーズ	
7	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ パームクーヘン	
9	げつ	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	ごもくだいす スティックきゅうり トマト みそしる	ちくわ とりにく にぼし	だいす あつあげ	こんにゃく じゃがいも	にんじん トマト	しめじ だいこん	きゅうり ねぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かりんとう
10	か	ぎゅうにゅう おとつと	ごはん	さかなのフライ おひたし にんじんグラッセ みそしる	さかな うすあげ にぼし	たまご わかめ	こむぎ パンこ バター	キャベツ にんじん	たけのこ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ	
11	すい	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	チーズオムレツ ひじきに ミニトマト みそしる	たまご ひじき あつあげ	サラダチーズ さつまあげ にぼし		たまねぎ いんげん	あおな ミニトマト	にんじん	ココアミルク エビまんじう
12	もく	ぎゅうにゅう カルシウム せんべい	ごはん	ポークカレー ぶくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく ヨーグルト	うすらたまご	じゃがいも バター	たまねぎ ぶくじんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	ミルク まるぼうろ
13	きん	ぎゅうにゅう どうぶつ ビスケット	パン	ちゃんぽんめん シューマイ おかかあえ	とりにく かつおぶし	シューマイ	ちゅうかめん かたくりこ	もやし コーン たけのこ	にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ こまつな	ミルク はいがスティック
14	ど			親子遠足							
16	げつ	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	かにたま しおきゅうり トマト みそしる	たまご あつあげ	かにみずに にぼし	かたくりこ じゃがいも	ねぎ コーン トマト	しいたけ グリーンピース たまねぎ	にんじん きゅうり	ジョア てつりウエハス
17	か	ぎゅうにゅう クリケット	ごはん	すぶた スモールパイン みそしる	ぶたにく にぼし		かたくりこ じゃがいも	ねぎ ピーマン にんじん	たまねぎ パインかん だいこん	にんじん なめこ	ぎゅうにゅう ゆきのやど
18	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのてりやき プロックリーのツナあえ ミニトマト はるさめスープ	さかな ぶたにく	ツナかん	いりごま はるさめ	プロックリー こまつな	にんじん たけのこ	ミニトマト たまねぎ	ココアミルク あんぱんまん ビスケット
19	もく	ぎゅうにゅう カルシウム ウエハス	パン	ごもくうどん ごまあえ バナナ	とりにく かつおぶし	だしこんぶ ちくわ	うどん すりごま	にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ しいたけ キャベツ バナナ	ほうれんそう キャベツ	ぎゅうにゅう オールレーズン
20	きん	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	うまに ちゅうかサラダ トマト	ぶたにく さつまあげ だしこんぶ わかめ	がんも うすらたまご かつおぶし わかめ ハム	じゃがいも こんにゃく はるさめ	いんげん トマト	にんじん	きゅうり	ぎゅうにゅう あおりんごゼリー
21	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ クラッカー
23	げつ	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	マーボー豆腐 ドレッシングサラダ トマト	もめんどうふ ぶたひきにく ハム		かたくりこ	ねぎ しいたけ きゅうり	トマト にんじん みかんかん	たけのこ こまつな	ミルク ばかうけ
24	か	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	ごはん	やきざかな しらすあえ にまめ みそしる	さかな とうふ	しらす にぼし		キャベツ きんときまめ ねぎ	きゅうり えのきだけ	にんじん あおな	ぎゅうにゅう じゃがいももち
25	すい	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	ピースごはん とりにくからあげ ポイルキャベツ ミニトマト すましじる	ちりめんじゃこ とりにく とうふ	だしこんぶ たまご はんぺん	かたくりこ こざいくふ	えだまめ みつば	キャベツ	ミニトマト	やさいジュース ケーキ
26	もく	ぎゅうにゅう クリームサンド ウエハス	ごはん	やながわもどき フレンチサラダ オレンジ	ぶたにく たまご	こうやどうふ		ごぼう プロックリー オレンジ	にんじん キャベツ	いんげん コーン	ココアミルク あおりのかきもち
27	きん	ぎゅうにゅう バナナ	パン	スパゲティナポリタン プロックリー ミニトマト コンソメスープ	ウィンナー たまご	はんぺん	スパゲティ	にんじん プロックリー	たまねぎ ミニトマト	ピーマン あおな	ミルク てつりクッキー

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ	
		みまんじやおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう		ちようしをとのえる(みどり)			
28	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ クッキー
30	げつ	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ごはん	ちくわのいそべあげ じゃがいものきんぴら アメリカンチェリー みそしる	ちくわ あおのり にぼし	たまご あつあげ	こむぎ じゃがいも いりごま	にんじん こまつな	いんげん えのきだけ	アメリカンチェリー ねぎ	ミルク こつぶっこ
31	か	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	てづくりハンバーグ ポイルキャベツ アスパラ コンソメスープ	ひきにく たまご	ぎゅうにゅう	パンこ	たまねぎ キャベツ アスパラ にんじん			ぎゅうにゅう りんごコンポート

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



## 朝ごはん で1日を 元気に始めましょう



### 朝ごはんは目覚めのスイッチ!!

朝ごはんは、体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化・吸収されたいろいろな成分が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。また、朝ごはんによって腸の働きが高まり排便をしやすくなります。元気に過ごすために朝ごはんをしっかりと食べて体を目覚めさせましょう。

### 朝ごはんに 赤黄緑の メニューを!



食品は含まれる栄養素別に、赤・黄・緑のグループに分けることができます。バランスを考えてとりましょう。

<赤>・・・魚や肉、豆、牛乳などの体をつくるもとになる食品

<黄>・・・穀類、いも類などのエネルギーとなる食品

<緑>・・・野菜や果物などの体の調子を整える食品

### 赤・黄・緑の朝ごはんメニュー

赤	黄	緑
目玉焼き ウィンナー ソーセージ	ごはん パン	野菜スープ サラダ 果物
納豆 焼き魚		