

5月給食だより

2018.5
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	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう					
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちょうしをどとのえる(みどり)					
1	か	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	うどん ごま	にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ しいたけ キャベツ	ほうれんそう キャベツ	ミルク オールレーズン	
2	すい	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	たけのこごはん エビフライ ポイルキャベツ トマト すましじる	うすあげ だしこんぶ かつおぶし	えび とうふ やわらか たまご	ごむぎこ パンこ	たけのこ トマト	にんじん ごまつな キャベツ しめじ	おちゃ かしわもち	
7	げつ	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	ごもくだいず スティックきゅうり トマト みそじる	ちくわ とりにく にぼし	だいず あつあげ	こんにやく じゃがいも	にんじん きゅうり ねぎ	しめじ トマト いんげん だいこん	ミルク ぎゅうにゅう かりんとう	
8	か	ぎゅうにゅう ルーペラ	ごはん	すだた スモールパン すましじる	ぶたにく だしこんぶ	とうふ かつおぶし	かたくりこ じゃがいも ぶ	しょうが ピーマン ごまつな	たまねぎ パインかん えのき	ぎゅうにゅう しおせんべい	
9	すい	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	ようふうたまごやき なっとうあえ コンソメスープ	たまご ぎゅうにゅう はんぺん	ウインナー なっとう		たまねぎ ほうれんそう もやし	にんじん まりほしだいこん コーン	ココアミルク クッキー	
10	もく	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	さばのみぞれに ブロッコリー トマト みそじる	さば わかめ	ツナ にぼし		ブロッコリー なめこ	にんじん だいこん トマト ねぎ	ぎゅうにゅう バナナ	
11	きん	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	パン	やきそば オレンジ きのこスープ	ぶたにく ハム	とうふ	やきそばめん	キャベツ ピーマン しめじ	にんじん オレンジ たまねぎ	もやし えのき	ぎゅうにゅう てづくりプリン
12	ど	親子遠足									
14	げつ	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	マーボーとうふ ドレッシングサラダ トマト	とうふ ハム	ぶたひきにく かたくりこ		ねぎ しいたけ きゅうり	にんじん みかんかん トマト	たけのこ キャベツ	ジュア ばかうけ
15	か	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	チーズオムレツ ひじきのにも トマト みそじる	たまご ひじき あつあげ	チーズ さつまあげ にぼし		いんげん えのき	しめじ トマト	にんじん ねぎ	ココアミルク ミルクスティック
16	すい	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 はるキャベツのおかかあえ	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 メンマ	にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ チンゲンサイ きゅうり	ぎゅうにゅう オレンジ
17	もく	ぎゅうにゅう ウエハス	ごはん	クリームシチュー ピーナツあえ トマト	とりにく	ぎゅうにゅう	じゃがいも ピーナツこ	トマト コーン	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし	ミルク てつりクッキー
18	きん	とうにゅう ほしたべよ	ごはん	さかなのカレーあげ きりほしあえ くだくさんじる	さかな にぼし	とうふ	かたくりこ	ほうれんそう しいたけ キャベツ	にんじん ごぼう	きりほしだいこん ねぎ	フルーツポンチ
19	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう	まんがソーセイジ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
21	げつ	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	しんじゃがうまに ちゅうかサラダ パインかん	ぶたにく さつまあげ かつおぶし たまご	がんも だしこんぶ わかめ	じゃがいも こんにやく はるさめ	いんげん パインかん	にんじん	きゅうり	ぎゅうにゅう バナナ
22	か	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	やきざかな ゆかりあえ にまめ みそじる	さかな にぼし	とうふ		キャベツ ゆかり ごまつな	きゅうり きんときまめ ねぎ	にんじん えのき	ココアミルク ほしたべよ
23	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	スパゲティナポリタン スティックきゅうり トマト コンソメスープ	ウインナー たまご	はんぺん	スパゲティ	にんじん きゅうり	たまねぎ トマト	ピーマン ごまつな	ミルク てつりゼリー
24	もく	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	やなかわもどき フレンチサラダ かたぬきチーズ	ぶたにく たまご	こうやとうふ チーズ		ごぼう ブロッコリー	にんじん キャベツ	いんげん コーン	ぎゅうにゅう てづくりドーナツ
25	きん	ぎゅうにゅう ばりんこ	ごはん	ピースごはん とりにくからあげ ポイルキャベツ トマト すましじる	ちりめんじゃこ だしこんぶ とうふ かつおぶし	とりにく たまご はんぺん	かたくりこ ぶ	えだまめ ねぎ	キャベツ	トマト	オレンジジュース ケーキ
26	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう	まんがソーセイジ	パン	フルーツ			おちゃ おかし

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう				
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちょうしをどとのえる(みどり)				
28	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	カレーライス ぶくしんづけ あますあえ	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ ぶくしんづけ みかんかん	にんじん キャベツ	ブリンピース きゅうり	ミルク くろぼう
29	か	ぎゅうにゅう おかき	ごはん	さかなのムニエル ブロッコリー にんじんあまに みそじる	さかな わかめ	あつあげ	ごむぎこ バター じゃがいも	にんじん しいたけ	ねぎ ブロッコリー	ぎゅうにゅう チーズおしぼん
30	すい	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	やきにく ごまあえ みそじる	ぶたにく にぼし	うすあげ	ごま	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	ピーマン ごまつな にんじん だいこん	ぎゅうにゅう オレンジ
31	もく	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	どびうおパークフライ トマト スティックきゅうり かきたまじる	どびうお とうふ かつおぶし	たまご だしこんぶ	パンこ	トマト ごまつな	きゅうり しめじ にんじん	ココアミルク マリービスケット

※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。



5月5日は 端午の節句



5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形、よろいかぶとを飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の成長を祝う行事です。またこの日は、「しょうぶの節句」ともいわれます。しょうぶの葉を枕の下に入れたり、お風呂の入れたりして、邪気をはらっていました。「しょうぶ」と言えば、滑川市内の児童館近くの行田公園では、約4万株が咲きほころ「花しょうぶまつり」が有名です。見ごろはまだ先ですが、家族で散歩に行かれた際は、話題のひとつに行事食のお話しをするといいですね。



どうしてかしわもちはかしわの葉で巻くの？

かしわもちに使われるかしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が絶えないという願いが込められています。

旬の食材「たけのこ」



たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。今月の献立にも登場する、たけのこごはん、他にも煮物やすまし汁など、旬の味をご家庭でも味わってみてください。

家族がおいしそうに食べるのが大切です

子どもの頃からさまざまな食べ物の味を体験することは、味覚の幅を広げることに繋がります。しかし初めて見る食べ物をいやがることはよくあることです。そんな時、その食べ物を家族がおいしそうに食べていると子どもも「食べてみようかな」という気持ちになりやすくなります。

