

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">5月給食だより</div> <p>新年度が始まって1ヶ月、寒暖差も和らぎ、過ごしやすくなってきましたね。新しい環境にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたころかと思います。 環境の変化や大型連休で体が疲れやすくなる時期でもありますね。子どもたちが元気に毎日を送るためには、早寝・早起きで生活リズムを整え、朝食をしっかり取ることが大切です。朝ごはんは1日の生活のスタートであり、大切な役割がたくさんあります。「体温が上がって元気に活動ができる」「体や脳のエネルギーになる」「胃腸が刺激され、排便をうながす」などです。朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう！</p> 				<p>1 ごはん 肉じゃが いんげんのごま和え 洋風スープ オレンジ</p> <p>○精白米 ○豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 突きこんにやく グリーンピース 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○いんげん 人参 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○きゃべつ 大根 フイヨン</p> <p>手作りクッキー 牛乳</p>
<p>4 みどりの日</p> 	<p>5 こどもの日</p> 	<p>6 振替休日</p> 	<p>7 お弁当</p>  <p>りんごケーキ 牛乳</p>	<p>8 春の親子遠足</p> 
<p>11 ごはん 白身魚フライ 切干大根の煮物 すまし汁 りんご</p> <p>○精白米 ○白身魚 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○切干大根 人参 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>12 野菜たっぷりラーメン ブロッコリーの和え物 バナナ</p> <p>○中華そば 豚肉 きゃべつ 太もやし 人参 中華料理の素 ○ブロッコリー 人参 コーン 淡口 みりん</p> <p>おにぎり(わかめ) お茶</p>	<p>13 ☆お花まつり☆ ごはん 関東煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁 黄桃 豆乳まんじゅう</p> <p>○精白米 ○じゃが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ほうれん草 人参 太もやし かつお節 砂糖 濃口 みりん ○麩 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>14 お弁当</p>  <p>ホットケーキ 牛乳</p>	<p>15 ポークカレーライス コーンサラダ 福神漬け パイナップル</p> <p>○精白米 豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 グリーンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p>お菓子 牛乳</p>
<p>18 ごはん 肉団子のソース煮 スパゲティサラダ みそ汁 オレンジ</p> <p>○精白米 ○肉団子 ○スパゲティ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム 砂糖 マヨドレ ○えのき きゃべつ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>さつま芋ケーキ 牛乳</p>	<p>19 中華丼 グリーンサラダ 中華スープ りんご</p> <p>○精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○きゃべつ きゅうり ブロッコリー 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○小松菜 コーン 中華料理の素</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>20 ごはん さばの煮付け チンゲン菜の和え物 すまし汁 バナナ</p> <p>○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○チンゲン菜 人参 淡口 みりん ○薄揚げ 大根 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>きな粉トースト 牛乳</p>	<p>21 お弁当</p>  <p>お菓子 牛乳</p>	<p>22 卵不使用イエローロール クリームシチュー ドレッシングサラダ フルーツゼリー 牛乳</p> <p>○卵不使用イエローロール ○鶏肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 グリンピース クリームシチュールウ 牛乳 ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p>おにぎり(人参) お茶</p>
<p>25 ごはん 野菜コロッケ 温野菜 洋風スープ 黄桃</p> <p>○精白米 ○野菜コロッケ とんかつソース ケチャップ 砂糖 みりん ○きゃべつ 人参 ブロッコリー マヨドレ 砂糖 ○しろ菜 大根 フイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>26 きざみきつねうどん 野菜三色和え パイナップル</p> <p>○うどん すしあげ かまぼこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 黒潮だし 砂糖 濃口 淡口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん</p> <p>みそたんぼ お茶</p>	<p>27 ごはん 洋風おでん 小松菜のお浸し みそ汁 オレンジ</p> <p>○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにやく 平天 ごぼう天 フイヨン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○なめこ わかめ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>ぶどう寒天 ビスケット 牛乳</p>	<p>28 お弁当</p>  <p>お菓子 牛乳</p>	<p>29 ごはん マーボー豆腐 ツナサラダ 中華スープ バナナ</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら ごま油 片栗粉 ○きゃべつ きゅうり 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○チンゲン菜 太もやし 中華料理の素</p> <p>ドーナツ 牛乳</p>