

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、朝食をしっかりとることが大切です。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><b>1</b> ごはん 肉じゃが いんげんのごま和え 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○豚肉 じゃが芋 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 ブイヨン</p> <p>手作りクッキー 牛乳</p>
<p><b>4</b> みどりの日</p> 	<p><b>5</b> こどもの日</p> 	<p><b>6</b> 振替休日</p> 	<p><b>7</b> ごはん 蒸しシュウマイ 白菜と厚揚げ煮 中華スープ</p> <p>○精白米 ○しゅうまい ○白菜 人参 厚揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○しめじ 玉ねぎ 中華料理の素</p> <p>りんごケーキ 牛乳</p>	<p><b>8</b> 春の親子遠足</p> 
<p><b>11</b> ごはん 白身魚フライ 切干大根の煮物 すまし汁</p> <p>○精白米 ○白身魚 ○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><b>12</b> 野菜たっぷりラーメン ブロッコリーの和え物</p> <p>○中華そば 豚肉 じゃべつ 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><b>13</b> ごはん 関東煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁</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>☆お花まつり豆乳まんじゅう 牛乳☆</p>	<p><b>14</b> ごはん ビーフンの炒め物 かぼちゃの煮物 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○ビーフン じゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 淡口 キャノーラ油 ○かぼちゃ グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 ○白菜 人参 ブイヨン</p> <p>ホットケーキ 牛乳</p>	<p><b>15</b> ポークカレーライス コーンサラダ</p> <p>○精白米 豚肉 じゃが芋 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 ○じゃべつ 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><b>18</b> ごはん 肉団子のソース煮 スパゲティサラダ みそ汁</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 じゃべつ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>さつま芋ケーキ 牛乳</p>	<p><b>19</b> 中華丼 グリーンサラダ 中華スープ</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 ○じゃべつ 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><b>20</b> ごはん さばの煮付け チンゲン菜の和え物 すまし汁</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><b>21</b> ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のナムル みそ汁</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 濃口 酒 ○ほうれん草 人参 太もやし 砂糖 濃口 ごま油 ○じゃが芋 なすび 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>22</b> 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</p> <p>○卵不使用イエローロール ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース クリームシチュー 牛乳 ○じゃべつ 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) 牛乳</p>
<p><b>25</b> ごはん 野菜コロッケ 温野菜 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○野菜コロッケ ○じゃべつ 人参 ブロッコリー マヨドレ 砂糖 ○しらす 大根 ブイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>26</b> きざみきつねうどん 野菜三色和え</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>みそたんぽ お茶</p>	<p><b>27</b> ごはん 洋風おでん 小松菜のお浸し みそ汁</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 ブイヨン 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><b>28</b> ごはん 鮭のムニエル じゃが芋の旨煮 すまし汁</p> <p>○精白米 ○鮭 小麦粉 マーガリン ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○ほうれん草 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p><b>29</b> ごはん マーボー豆腐 ツナサラダ 中華スープ</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 ○じゃべつ 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>