

令和7年5月

うれしい給食 2号

認定こども園
新宝珠幼稚園

月		火	水	木	金
5月給食だより  入園・進級から1ヶ月、新しい生活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す。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。朝食を食べることで、脳や体にエネルギーが補給され体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。早寝・早起きの習慣を見につけて、毎日元気に過ごしましょう。				1 お弁当  お菓子 牛乳	2 野菜たっぷりラーメン じゃが芋フライ オレンジ ○中華そば 豚肉 きゃべつ 太もやし 人参 中華料理の素 ○じゃが芋 片栗粉 おにぎり(青菜) お茶
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 ごはん 白身魚フライ マカロニサラダ 洋風スープ 黄桃 ○精白米 ○白身魚 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○白菜 人参 ブイヨン りんご寒天 ビスケット 牛乳	8 ☆お花まつり 豆乳まんじゅう☆ お弁当  お菓子 牛乳	9 春の親子遠足 	
12 ごはん ささみフライ 小松菜の洋風煮 中華スープ りんご ○精白米 ○ささみ 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○小松菜 人参 コーン ブイヨン 砂糖 淡口 みりん ○太もやし 人参 中華料理の素 お菓子 牛乳	13 きざみきつねうどん 白菜の和え物 バナナ ○うどん すしあげ かまぼこ わかめ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん ○白菜 人参 淡口 みりん おにぎり(ピラフ) お茶	14 ごはん 関東煮 いんげんの和え物 すまし汁 オレンジ ○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 ○いんげん 人参 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん お菓子 牛乳	15 お弁当  バナナマフィン 牛乳	16 ポークカレーライス フレンチサラダ 福神漬け パイナップル ○精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 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 トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャンーラ油 お菓子 牛乳	
19 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 もやしのナムル みそ汁 黄桃 ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 バブリカ 春雨 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○太もやし ほうれん草 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○麩 黒潮だし 白みそ みりん お菓子 牛乳	20 ごはん さばの煮付け きゃべつの甘酢和え すまし汁 りんご ○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり わかめ 砂糖 酢 淡口 ○薄揚げ 大根 黒潮だし 淡口 みりん 大学芋 牛乳	21 ごはん 江戸っ子煮 ブロッコリーのツナマヨ和え 中華スープ バナナ ○精白米 ○豚ミンチ じゃが芋 人参 高野豆腐 ししいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ブロッコリー ツナ マヨドレ 砂糖 濃口 ○チンゲン菜 コーン 中華料理の素 人参ケーキ 牛乳	22 お弁当  お菓子 牛乳	23 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 牛乳 フルーツゼリー ○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 クリームシチュールウ 牛乳 ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャンーラ油 おにぎり(ちりめんじゃこ) お茶	
26 ごはん マーボー豆腐 小松菜の和え物 わかめスープ パイナップル ○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 ○小松菜 人参 淡口 みりん ○わかめ 白ごま 鶏がら お菓子 牛乳	27 ごはん 洋風おでん ブロッコリーのおかか和え みそ汁 りんご ○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 ○ブロッコリー 太もやし 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○白菜 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん さつま芋ケーキ 牛乳	28 チャーハン 白菜の煮浸し すまし汁 黄桃 ○精白米 鶏肉 玉ねぎ コーン 青ねぎ ブイヨン ごま油 ○白菜 薄揚げ 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○しめじ 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん マカロニきな粉 牛乳	29 お弁当  小松菜パンケーキ 牛乳	30 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み 和風サラダ 中華スープ オレンジ ○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ ツナ 砂糖 濃口 酢 ごま油 ○ほうれん草 玉ねぎ 中華料理の素 お菓子 牛乳	

※家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 2号エネルギー 551kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.8g