



ごちそうだより

2024.5.1
ひらた西保育園

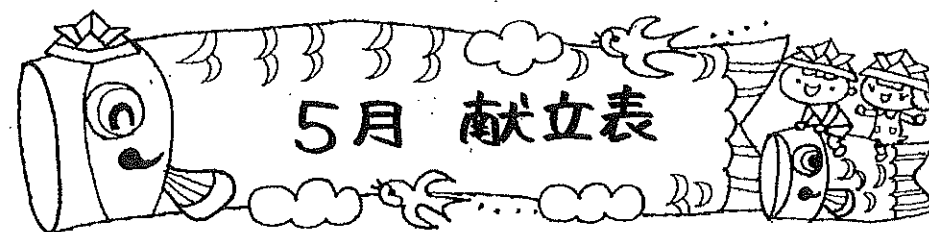
新年度がスタートして1ヶ月が過ぎましたね。
少しずつ新しいクラスに慣れてきたことと思います。
5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやそら豆などが
出回りますね。香りや味に少くせはありますが、旬の食材
を給食で味わってもらいたいと思います。
今月は3・4・5歳児さんに豆のさやむきや玉ねぎの皮むき、
米とき、しめじほぐしなど、給食のお手伝いをしてもらう予定です。



今月のおべんとうの日は
15日(水)です。
よろしくお願いします。

～朝ごはんをしっかり食べてこよう～

朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。
エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまで
あそびに没頭できますね。
大人も子どもも起きてすぐには朝食を食べることができない
ですので、起きてから朝食を食べるまでに30分くらい時間
があると良いですね。忙しい朝に料理を作るのは難しいかも
しれませんが、前日の夜に下準備(みそ汁の具材を切っ火を通
して、朝、味噌を入れるだけにする)をしたり、すぐに準備できる物
(納豆、じゃこ、かつお節、ツナ、鮭フレーク、ハム、のり、ごまなど)を
利用しましょう。
菓子パンやプリン、ゼリー、ジュース、野菜ジュースなどは、朝ごはん
の時には食べないようにしましょう。



5月 献立表

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
昼食				ごはん 豆腐チャンプル ひじき煮 スナップエンドウの 和え物 若竹汁	カレーライス ごぼうサラダ 厚揚げの煮しめ	憲法記念日 お弁当	みどりの日 お弁当
おやつ				オープンロール	そばろおにぎり	せんべい	ヨーグルト
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
昼食	こどもの日 お弁当	振替休日 お弁当	ごはん 肉団子の甘辛煮 筍の土佐煮 きゅうりとじゃこの 酢の物 じゃが芋のみそ汁	豆ごはん 魚のマヨネーズ焼き コールスローサラダ 大葉芽 かきたま汁	ごはん ごまのつくね焼き スナップエンドウと わかめのナムル じゃが芋の煮しめ キャベツのみそ汁	食パン タンダリーチキン かぼちゃサラダ 五目煮豆 野菜スープ	お弁当
おやつ	おかき	ゼリー	アメリカンドック	昆布おにぎり	きな粉トースト	ツナひじきおにぎり	せんべい
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
昼食		ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのナムル コロコロ煮 すまし汁	ごはん 厚揚げステーキ そら豆サラダ じゃが芋のそば煮 筍のみそ汁	おべんとうの日 おべんとう	ごはん 魚の照り焼き ブロッコリーの 磯飯和え 大葉かぼちゃ 豚汁	わかめうどん さつま芋の煮しめ 和風サラダ	お弁当
おやつ		アスパラスパゲティ	五目おにぎり	インドサモサ	メロンパン	ゆかりおにぎり	ヨーグルト
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
昼食		ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ 春雨サラダ ごぼうの煮しめ もやしのみそ汁	コッパパン ロールキャベツ かぼちゃの煮しめ ブロッコリーのめし和え わかめスープ	ごはん 鶏の唐揚げ 納豆サラダ 大葉じゃが芋 具だくさんみそ汁	ごはん ぎせい豆腐 五目きんぴら ゆかり和え わかめと野菜の すまし汁	ごはん サバのごま焼き そら豆とじゃが芋の 煮物 アスパラサラダ なめこ汁	お弁当
おやつ		ピザトースト	じゃこおにぎり	コンフレククッキー	ハムチーズ おにぎり	焼きうどん	おかき
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
昼食		ごはん ピーマンの肉巻き おさつサラダ 切干煮 卵豆腐のすまし汁	ごはん 魚の梅焼き いり鶏 塩、ペ和え さつま芋のみそ汁	誕生会 誕生日ケーキ	ごはん 肉豆腐 あらめ煮 糸豆腐和え きのこのみそ汁	ごはん かぼちゃコロケ もやしサラダ 大豆のレーズン煮 はんぺん汁	
おやつ		あげほおにぎり	ジャムトースト		わかめおにぎり	ココア蒸しパン	

※献立は都合により変更する場合があります。
※アレルギーがつきます。