



ごちそうだより

2025.5.1

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
を給食で味わってみたいと思います。

今月は豆の土やむき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14日(水)です。
よろしくお願いします。

～朝ごはんをしっかりと食べてこよう～

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体は
エネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べ
ることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが
入ります。朝ごはんを食べないとぼーとしてけがにつな
がったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。
また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、
朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動でき
るように朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。

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。

※ パンだけ、ごはんだけでなく、具だくさんのスープや
みそ汁をついたり、卵や魚などがあると良いですね。



					1(木)	2(金)	3(土)
屋食					ごはん 白身魚の西京焼き 筑前煮 卵豆腐のすまし汁	ごはん 豚肉の×め物 おさつサラダ みそ汁	憲法記念日  お弁当
おやつ					きな粉マフィン	天かすおにぎり	くだもの
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
屋食	みどりの日  お弁当	こどもの日  お弁当	振替休日  お弁当	ごはん 鶏のポテトフレック ×焼き 和風サラダ 野菜とわかめのみ汁	ごはん マーボー豆腐 大学かぼち ひじきのナムル	豆ごはん サバのみと煮 ごぼうサラダ かきたま汁	お弁当
おやつ	おかし	ゼリー	せんべい	きつねおにぎり	じゃこトースト	鶏とぼろ おにぎり	ゼリー
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
屋食		ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ かぼちの煮しめ きのこ汁	ごはん 豆腐チャンドール そら豆サラダ さつま芋のみそ汁	おべんとうの日 	ごはん 鮭の照り×焼き ブロッコリーの おかわねえ 豚汁	わかめうどん さつま芋の煮しめ 春雨サラダ	お弁当
おやつ		みそ蒸しパン	おかわおにぎり	米粉さつま芋 ドーナツ	ジャムトースト	ゆかりおにぎり	くだもの
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
屋食		ごはん 肉団子の甘辛煮 かぼち×サラダ すまし汁	ごはん 魚の梅×焼き 五目きんぴら 具だくさんみそ汁	誕生会 こいのぼりおみくし 手羽元の照り×焼き じゃこサラダ 粉ふき芋 おくらのスープ	ごはん 雷豆腐 大学芋 キャベツのみそ汁	ごはん タンポポチキン そら豆とじゃこ 煮物 とうもろこし汁	お弁当
おやつ		絹肉豆のおやき	きな粉トースト	ブランマンジェ	夕×揚げおにぎり	コーンフレーク クッキー	ゼリー
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
屋食		ごはん 鶏の唐揚げ 絹肉豆サラダ もやしのみそ汁	ごはん 厚揚げチリソース ゆで大根の 中華和え はんぺん汁	ごはん 鮭のパン粉焼き アスパラサラダ なめこ汁	コッペパン 梅じとひじき ハンバーグ 五目煮豆 野菜スープ	ごはん 肉じゃが もやし×サラダ おくらのみそ汁	お弁当
おやつ		ハムチーズ トースト	コーンと昆布の おにぎり	大学芋	わかめおにぎり	×焼きうどん	くだもの

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。