



ごちそうだより

2026.5.1
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ようです。
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
を給食で味わってほしいと思います。
今月は豆のさやむきやしめじほぐし、玉ねぎの皮むきのお手伝
いをしてもらう予定です。



おしらせ

今月のおべんとうの日は15日(金)
です。よろしくお願ひします。

～朝ごはんをしっかり食べてこよう～

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
ぼーとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶこと
ができませぬ。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとり、
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
つけたり、卵や魚などがあると良いですね。



5月 献立表



午前の おやつ						1(金) プッコリのおみそ汁 お茶	2(土) おかき お茶
昼食						ごはん 豆腐ちんぷり 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁	お弁当
午後の おやつ						米粉かつまきマフィン 牛乳	くだもの お茶
午前の おやつ	3(日) おかき お茶	4(月) せんべい お茶	5(火) おかき お茶	6(水) せんべい お茶	7(木) クラッカー お茶	8(金) ふかし芋 牛乳	9(土) せんべい お茶
昼食	憲法記念日 お弁当	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 鶏のポテトカレー かつまきの煮め 筈のみそ汁	わかめうどん ごぼうサラダ 粉ふき芋 くだもの	お弁当
午後の おやつ	せんべい お茶	ヨーグルト お茶	ゼリー お茶	ヨーグルト お茶	きな粉団子 牛乳	元気おにぎり お茶	ゼリー お茶
午前の おやつ	10(日)	11(月) 粉ふき芋 お茶	12(火) クラッカー 牛乳	13(水) マカロニきな粉 牛乳	14(木) ふかし芋 牛乳	15(金) せんべい お茶	16(土) おかき お茶
昼食		ごはん 鶏の唐揚げ 和風サラダ はんぺん汁	豆ごはん 肉じゃが ひじきのナムル キャベツのみそ汁	ごはん 厚揚げステーキ おさつサラダ かきたま汁 くだもの	ごはん 魚の照り焼き プッコリのおみそ汁 豚汁	おべんとうの日 	お弁当
午後の おやつ		ツナサンド 牛乳	夕焼けおにぎり お茶	大粒おにぎり 牛乳	わかめおにぎり お茶	ゼリー お茶	ヨーグルト お茶
午前の おやつ	17(日)	18(月) せんべい 牛乳	19(火) ふかし芋 牛乳	20(水) 粉ふき芋 お茶	21(木) クラッカー 牛乳	22(金) マカロニきな粉 牛乳	23(土) せんべい お茶
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 納豆和え もやしのみそ汁	ごはん 肉豆腐 かぼちのサラダ 野菜とわかめの すまし汁	ごはん 豚肉のしよが焼 切干大根の中巻 かつまきのみそ汁	誕生会 ドライカレー 手羽元の照り焼き じゃこサラダ おくらのスープ くだもの	ごはん 魚の梅焼き そら豆とじゃが芋の 煮物 なめこ汁	お弁当
午後の おやつ		フライドおさつ 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	ジャムトースト 牛乳	ブランマンジェ お茶	ツナマヨおにぎり お茶	ゼリー お茶
午前の おやつ	24(日)	25(月) ふかし芋 牛乳	26(火) プッコリのおみそ汁 お茶	27(水) せんべい 牛乳	28(木) マカロニきな粉 牛乳	29(金) クラッカー 牛乳	30(土) おかき お茶
昼食		ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ 納豆サラダ 卵豆腐のすまし汁	ごはん サバの塩焼き 筑前煮 具だくさんみそ汁	コッペパン アスパラの肉巻き ポテトサラダ 野菜スープ	ごはん ごまのつくね焼き ココロ煮 おくらのみそ汁	ごはん マーボー豆腐 アスパラサラダ 大学かぼち くだもの	お弁当
午後の おやつ		魚おにぎり お茶	きな粉トースト 牛乳	梅じこおにぎり お茶	米粉おみそ汁 牛乳	おかきおにぎり お茶	ヨーグルト お茶
午前の おやつ	31(日)						
午後の おやつ							