

# 5月こんだてひょう



## 給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

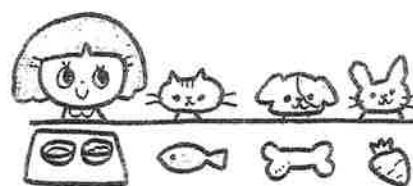
平成29年 5月 愛児園湯田保育所

### ☆楽しく食べる☆

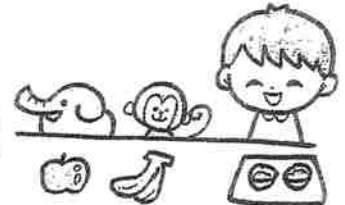
「食べること」は生きることの基本であり、子どもの健やかな心身の発達に欠かせません。また、楽しく食べることは、料理や食事マナーについて関心が高くなり、栄養もとりやすくなります。そして何より「おいしく」食べることに繋がります。

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
15	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 豆腐入松風焼 すまし汁 里芋の煮物 香キャベツあえもの	鶏挽肉 豆腐 卵	米 麩 里芋	ねぎ 玉葱 キャベツ 人参 三つ葉	1日いちご かし 15日サンフルーツ かし	野菜類 魚介類	
2	火	牛乳 りんご	パン ピーナツあえ スキムスープ 2日魚のアーモンド焼 16日魚のごま焼	白身魚 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ もやし 玉葱 パセリ	2日りんごジュース バナナ かし 16日豆腐ドーナツ	豆類	
6	土	牛乳 かし	肉うどん アスパラガスのソテー 6日かぼちゃ甘煮 20日うずら煮豆 果物	牛こま切 ベーコン	うどん 20日うずら豆	アスパラガス 人参 キャベツ 玉葱 小葱 6日かぼちゃ		いも類	
8	月	牛乳 かし	パン ゆで豚肉のぼん酢あえ りんご入コールスロー ピーンズスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	玉葱 人参 しょうが キャベツ りんご きゅうり セロリ	ゼリー かし	魚介類	
9	火	9日牛乳 テース かし 23日牛乳 ミニホットケーキ	しろごはん 煮魚 ごまあえ ミートボール甘煮 豚汁	白身魚/青魚 ミートボール 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 玉葱 ごぼう 小葱	りんご 昆布 かし	豆類	
10	水	牛乳 いちご	パン ちくわのいそべ揚げ プチトマト ポテトサラダ 麻婆豆腐	ちくわ 卵 シーチキン 豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン じゃが芋	きゅうり 人参 プチトマト 玉葱 にら ねぎ	10日白玉団子 オレンジ 24日ごまクッキー	野菜類	
11	木	100%ジュース かし	カレーライス ドレッシングサラダ ひじきと大豆の煮物 ししやも	牛こま切 油揚げ 水煮大豆 ししやも かにほぐし身	米 じゃが芋 こんにやく	ひじき キャベツ 人参 きゅうり トマト 甘夏かん	びわ かし	種実類	
12	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ かき卵スープ	鶏もも肉 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう にら 玉葱 しいたけ	ヨーグルト バナナ かし	野菜類 豆類	
13	土	親子遠足(お弁当の日)							
17	水	ヨーグルト かし	わかめごはん 納豆あえ みそ汁 17日肉じゃが 31日魚のてりやき	17日牛こま切 厚揚げ 31日白身魚 納豆 ロースハム	米 じゃが芋 17日こんにやく	ほうれん草 人参 大根 しめじ 白菜 キャベツ 小葱	甘夏かん かし かえりちりめん	種実類	
18	木	牛乳 びわ	パン わかめとコーンのサラダ 魚のポテト焼き にゅうめんスープ	白身魚	ミニクワッサン じゃが芋	きゅうり 人参 レタス キャベツ 玉葱 わかめ	オレンジジュース りんご かし	豆類	
19	金	牛乳 りんご	食育の日(お楽しみ献立)						
22	月	牛乳 甘夏かん	パン 豚肉のパーベキューソース焼き 和風サラダ キャベツのスープ	豚ひれ肉 水煮大豆 かにかま	テーブルロール じゃが芋	ごぼう きゅうり 玉葱 小葱 ひじき キャベツ もやし	ゼリー かし	野菜類 魚介類	
27	土	牛乳 かし	親子うどん いそべポテト しらすあえ 果物	鶏ももこま切 卵 しらす干し	うどん じゃが芋	人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 小葱 甘夏かん		野菜類 豆類	
29	月	牛乳 りんご	ゆかりごはん 海の幸卵焼き けんちん汁 春雨のあえもの 高野豆腐含め煮	かにほぐし身 卵 高野豆腐 ロースハム	米 春雨 里芋	きゅうり ごぼう 玉葱 大根 人参 小葱 ひじき	新じゃががふかし ミニゼリー	種実類	
30	火	牛乳 昆布 かし	パン 切干大根サラダ スズッキーニスープ 新じゃがが芋とベーコンコーンマヨネーズ焼き	ベーコン	テーブルロール じゃが芋	赤パプリカ 人参 切干大根 玉葱 かぼちゃ きゅうり	りんごケーキ	魚介類 豆類	

8(月)花まつりです



食事のリズムがもてる  
空腹感や食欲を感じる



食事を味わって食べる  
五感を使う  
(味覚・臭覚・視覚・触覚・聴覚)

一緒に食べたい人がいる  
お友達や先生と食べる食  
事は美味しいと感じる

食生活や健康に主体的に  
関わる  
食べ物に興味を持つ

食事づくり準備に関わる  
マナーや習慣を覚える

### ♪食事前後のごあいさつ♪

『いただきます』の意味

「いただきます」はただ「食べます」という意味で言うのではなく様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。



『ごちそうさま』の意味

「ごちそうさま」のちそうは漢字で馳走と書き「馳け走る」という意味を持っています。食べ物には食材を育てる人、収集、運搬する人、調理、盛り付けをする人など、たくさんの方がかわっています。そんな人々の働きに感謝して心から「ごちそうさま」と言うのです。