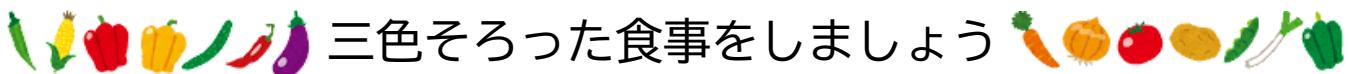




給食だより

令和6年5月
認定こども園
岩切東光第二幼稚園
ひかり保育園

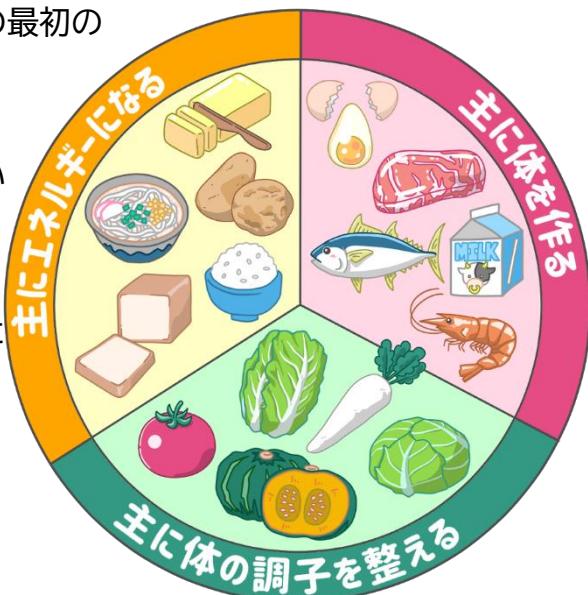
風薰る5月。子ども達も新しい生活に慣れた頃でしょうか。環境の変化に慣れ、緊張が解けた頃は疲れも出やすくなります。今一度「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心掛け、今月も元気に過ごしましょう。



私たちは一つの食べ物だけで体に必要な栄養を補うことはできません。色々な食べ物を組み合わせることで、健康に生きていくのに必要な栄養を摂ることができます。

特に朝ごはんは、一日を元気に活動するための最初のエネルギー補給として重要な食事となります。毎日の朝ごはんを思い浮かべ、右の図で足りない色はありませんか？

三色揃っていない場合は、プラス一色することを目標に、毎日の食事を見直してみましょう。

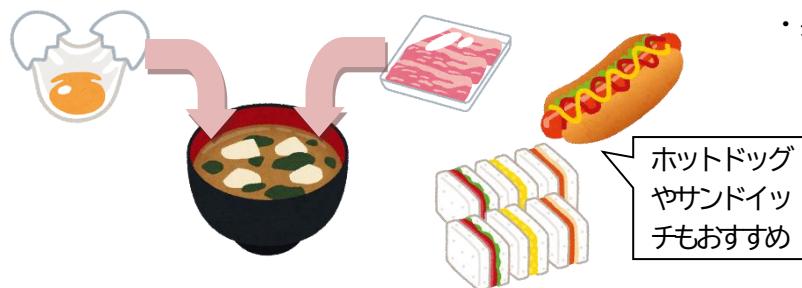


赤のグループが足りない時は…

- ・いつもお味噌汁に卵や肉を入れる
- ・納豆やチーズ、ハムをつける
(そのまま食べられて調理の手間なし)

緑のグループが足りない時は…

- ・野菜の入ったお味噌汁をつける
(インスタントの味噌汁に、フリーズドライや冷凍の野菜を組み合わせても◎)
- ・果物をつける



令和6年度 5月 予定献立表

認定こども園 岩切東光第二幼稚園・ひかり保育園

21日の「かしわ飯風ごはん」
は、福岡県の郷土料理「かしわ飯」
をイメージした焼き込みご飯です。
かしわとは鶏肉のことを指します。
かつて中国から伝わったニワトリの
羽毛が落葉した柏の色に似ている
ことから、その呼び名
がついたそうです



1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
せんべい、麦茶	ピスケット、麦茶	祝・法記念の日	みどりの日	
納豆ごはん	ナポリタン			
千草焼き	ポテト			
切干大根の煮物	コーンスープ			
小松菜の味噌汁	オレンジ			
オレンジ	青りんごゼリー			
五平餅、麦茶	どらやき、麦茶			
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	
振替休日	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	飲むヨーグルト	
	五目うどん	麻婆豆腐丼	食パン	
	ブロッコリーのしらす和え	ほうれん草と卵のナムル	ハンバーグ(BBQソース)	
	かぼちゃの煮物	わかめスープ	コールスローサラダ	
	ぶどうゼリー	バナナ	オレンジ	
	おにぎり、麦茶	ポンデケージョ、麦茶	フライドポテト、麦茶	
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
せんべい、麦茶	ピスケット、牛乳	クラッcker、麦茶	せんべい、麦茶	
ごはん	カレーナポリタン	豆腐入り中華丼	わかめごはん	
鮭のごま味噌焼き			はんぺんフライ	
ひじきの煮物	かぼちゃサラダ	ブロッコリーのナムル	野菜のおかか和え	
大根の味噌汁	野菜スープ	かきたまスープ	油揚げの味噌汁	
オレンジ	バナナ	ゼリー	バナナ	
きな粉マカロニ、牛乳	チーズおやき、麦茶	ホットケーキ、牛乳	うどん、麦茶	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	
ピスケット、牛乳	せんべい、麦茶	クラッcker、麦茶	飲むヨーグルト	
ごはん	かしわ飯風ごはん	厚揚げ入りカレーライス	けんちんうどん	
松風焼き	鮭の野菜あんかけ		しゅうまい	
春キャベツの和え物	具だくさん味噌汁	スペゲッティサラダ	かぼちゃのごま煮	
はんぺんのすまし汁		野菜スープ		
オレンジ	バナナ	ゼリー	バナナ	
カルピスケーキ、麦茶	いももち、麦茶	ちんすこう、牛乳	こまツナおにぎり、麦茶	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
ピスケット、牛乳	クラッcker、牛乳	せんべい、麦茶	ピスケット、牛乳	
ごはん	食パン	ごはん	チキンライス	
鮭の味噌マヨ焼き	チリコンカン	高野豆腐の卵とじ	コロッケ	
春雨サラダ	ブロッコリーのツナサラダ	小松菜のしらす和え	ブロッコリーとマカロニのサラダ	
豆腐の味噌汁	コーンスープ	わかめの味噌汁	コンソメスープ	
ゼリー	バナナ	オレンジ	ゼリー	
にゅうめん、麦茶	わかめおにぎり、麦茶	クッキー、麦茶	ポップコーン、麦茶	
未満児	エネルギー 461kcal	蛋白質 16.5g	脂質 13.8g	食塩相当量 1.5g
以上児	エネルギー 526kcal	蛋白質 19.6g	脂質 15.4g	食塩相当量 1.7g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の栄養価	未満児	エネルギー 461kcal	蛋白質 16.5g	脂質 13.8g	食塩相当量 1.5g
	以上児	エネルギー 526kcal	蛋白質 19.6g	脂質 15.4g	食塩相当量 1.7g