

5月給食だより

令和8年4月28日
ゆりかごこども園
栄養士 横山知沙

新緑の若葉が鮮やかな季節になりました。

給食では、新たまねぎ、グリーンアスパラガス・スタップえんどう、春キャベツなど、みずみずしく、日さが増した春野菜をたくさん食べています。

おやつ の 役割



小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子どもたち。胃の容量が小さく、1度に食べられる量が限られているため、栄養を補う食事(補食)がおやつです。また、子どもたちにとっておやつは、「楽しみ」でもあり、心の栄養にもなります。

おやつのとろあわせ ~ 「甘いものだけ」ではなく、分量に気をつけて!

「スタック菓子だけ」ではなく、適量を器に入れて!

例えば...

| | | | |
|--------------|-------------|------------------|--------------------|
| { おにぎり お茶 | { ふかひ 牛乳 | { クラッカーと果物 牛乳 | { ポテトチップスと果物 牛乳 |
| | | | |

子ども園の午後のおやつでは、スキムミルクを飲んでいきます。

スキムミルクは、匂いがする、味が悪いという人がいますが、これは正確ではなく、牛乳から乳脂肪分を除いてある分、むしろ匂いと味は淡泊です。

健康の保持、増進に必要な良質たんぱく質や、カルシウム・ビタミンB2を主成分として、その他の栄養素もまんべんなく含んでいます。



給食献立表 5月

| 日付 | 献立 | おやつ | 日付 | 献立 | おやつ |
|-----------|-------------------------------|----------------|-----------|------------------------------------|----------------|
| 1 (金) | 煮魚 五目きんぴら 茹たつアスパラ バナナ | ドーナツ | 19 (火) | ハンバーグ 人形アスパラ セキイ コーンとチンゲン菜の炒めもの | じつ焼き ごまごし |
| 2 (土) | 焼豆腐の含め煮 小松菜の浸し オレンジ | おかし | 20 (水) | さばの汁煮 茹野菜 じゃがいものほろ煮 オレンジ | 梅ごぼん |
| 7 (木) | カレー キャベツの即席漬 パイン | マブル ケーキ | 21 (木) | アスパラゴンのクリームパスタ 茹たつアスパラ パイン | ウインター パイ |
| 8 (金) | 肉うどん かえりの佃煮 キウイ | グレープ ゼリー | 22 (金) | 豆腐のキリ揚げ バイロ餅 シイタケ バナナ | そら豆と 果物 |
| 9 (土) | 肉みそ丼 キャベツの即席漬 オレンジ | おかし | 23 (土) | 《パン給食 主食はいりません》 | おかし |
| 11 (月) | 鶏肉と昆布の煮込み ごまきゅうり すまじ餅 パイン | ピザ トースト | 25 (月) | フルコギ 塩もみきゅうり パイン | マラカチ |
| 12 (火) | 魚のみそ汁 人形の甘煮 小松菜とひじきの和風のバナナ | 冷やし うどん | 26 (火) | 鶏肉のいたが煮 すまじ餅 茹たつアスパラ バナナ | 小松菜と チーズケーキ |
| 13 (水) | 鶏肉のカレ焼 粉ふきも 短冊サラダ オレンジ | もちもち チヂミ | 27 (水) | 《お楽しみ献立 主食はいりません》 | 米粉の ガトーショコラ |
| 14 (木) | 卵の野山焼 ステックキウイ スパゲッソテー キウイ | ミルク くずもち | 28 (木) | 魚のチヂミ焼 和風サラダ 人形の甘煮 キウイ | 豆乳の ババロア |
| 15 (金) | 《自家弁当持参》 | 大豆と魚の しょうゆめ | 29 (金) | レバーチップ ごま酢和え そら豆の塩茹で バナナ | おかし おにぎり |
| 16 (土) | 焼きそば 塩もみきゅうり パイン | おかし | 30 (土) | 《パン給食 主食はいりません》 | おかし |
| 18 (月) | 豚肉の照焼き 中華あん 粉ふきも オレンジ | フレンチ トースト | | | |