

# 5がつのきゅうしょくこんだてひょう



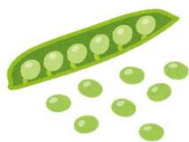
日	給食	主な食品			345歳児栄養量 012歳児栄養量	おやつ
		力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
1 (土)	ごはん 小松菜の味噌汁 鶏の照り焼き キャロットサラダ 甘夏	米 三温糖 オリーブ油 塩こうじ	油揚げ 鶏肉 みそ かつお節	小松菜 にんじん きゅうり 甘夏	513・17.9 408・14.2	フルーツサンド 麦茶
3 (月)	<b>憲法記念日</b>					
4 (火)	<b>みどりの日</b>					
5 (水)	<b>こどもの日</b>					
6 (木)	ごはん あおさの味噌汁 豚の生姜焼き たたききゅうり 宇和ゴールド	米 塩こうじ 片栗粉 三温糖 ごま油	豚肉 あおさ みそ かつお節	玉ねぎ ピーマン しょうが きゅうり もやし 宇和ゴールド	634・25.2 497・19.7	プリンソフトパン 牛乳
7 (金)	ごはん 豆腐の味噌汁 鮭のチーズ焼き ひじきとツナのサラダ 甘夏	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	鮭 豆腐 みそ かつお節 ツナ チーズ	ほうれん草 キャベツ きゅうり パセリ 甘夏	542・23.9 431・19.0	ナポリタン 麦茶
8 (土)	焼き鳥丼 花麩の味噌汁 華風きゅうり 宇和ゴールド	米 塩こうじ 三温糖 片栗粉 麩 ごま油 ごま	鶏肉 みそ かつお節	長ねぎ もやし 小松菜 きゅうり にんじん 宇和ゴールド	468・20.2 362・15.6	いちごジャムヨーグルト ビスケット 麦茶
10 (月)	ごはん しめじの味噌汁 さわらの西京焼き 高野豆腐の煮物 レッドメロン	米 塩こうじ 三温糖	さわら みそ かつお節 鶏肉 高野豆腐	キャベツ しめじ にんじん たけのこ いんげん レッドメロン	532・25.0 412・19.5	マカロニきな粉 麦茶
11 (火)	ごはん えのきのすまし汁 鶏のごま味噌焼き きゅうりの浅漬け 宇和ゴールド	米 塩こうじ 三温糖 ごま	鶏肉 わかめ かつお節 みそ	えのき 長ねぎ きゅうり にんじん キャベツ 宇和ゴールド	545・23.3 420・17.3	チーズスティックパン 牛乳
12 (水)	ミートソーススパゲッティ 牛乳(長ねぎのスープ) スティックサラダ 甘夏	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 ごま油	豚肉 鶏肉 牛乳 かつお節 みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト缶 (長ねぎ) (えのき) 大根 きゅうり 甘夏	529・20.9 373・15.1	チヂミ 麦茶
13 (木)	ごはん なめこの味噌汁 肉じゃが ほうれん草のおかか和え ヨーグルト (みかんヨーグルト)	米 じゃがいも 三温糖 しらたき	豆腐 豚肉 かつお節 みそ ヨーグルト	なめこ 玉ねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 キャベツ (みかん缶)	512・18.8 397・13.1	焼きうどん 麦茶
14 (金)	パン Pumpkinパン 玉ねぎのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ブロッコリーサラダ レッドメロン	パン 塩こうじ オリーブ油 三温糖	鶏肉 かつお節	玉ねぎ いんげん りんご トマトピューレ キャベツ ブロッコリー にんじん レッドメロン	441・24.1 324・15.7	じゃこクッキー 牛乳
15 (土)	ごはん チンゲン菜のスープ ささみスティック もやしナムル 宇和ゴールド	米 塩こうじ パン粉 ごま油 オリーブ油 三温糖	鶏肉 チーズ かつお節	チンゲン菜 しいたけ もやし コーン 小松菜 パセリ 宇和ゴールド	470・22.3 365・17.6	バタートースト 麦茶

## きゅうしょくだより

しんじゃがい



グリーンピース



しんたまねぎ



はるキャベツ



うわゴールド  
あまなつ



アスパラガス

にほんの25ばいのひろさ  
じんこうはせかいいち!

ちゅうかじんみんきょうわこく  
(ちゅうごく)



ちゅうごくは とてもひろいため ちいきに  
よって たべもののあじがちがうよ

たとえば...

さむいちいきでは、あじがこいのがとくちょう。  
きおんがたかくて あめがたくさんふる ちい  
きでは、しょくよくがますように 「とうがら  
し」 や「さんしょう」をおおくつかっているよ

※0・1歳児は、個別に必要なに応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	給食	主な食品			345歳児栄養	おやつ
		力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養	
17 (月)	ごはん とうもろこしのスープ ホイコーロー 白菜サラダ 甘夏	米 三温糖 オリーブ油	豚肉 かつお節 甜麺醬 ツナ みそ	コーン しいたけ 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん 白菜 きゅうり 甘夏	561・19.2	きんぴらごぼうパン 牛乳
					433・14.5	
18 (火)	ごはん じゃがいもの味噌汁 さばの塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え レッドメロン	米 じゃがいも 塩こうじ 三温糖 ごま	さば かつお節 みそ	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん レッドメロン	647・24.4	ツイストドーナツ 牛乳
					513・19.3	
19 (水)	わかめごはん 大根の味噌汁 鶏つくねの照り焼き きゅうりともやしの和え物 りんごゼリー お誕生会メニュー	米 パン粉 三温糖 ごま油	鶏肉 わかめ 油揚げ みそ セラチン	大根 玉ねぎ にんじん きゅうり もやし りんごジュース りんご	563・20.3	そうめん 麦茶
					419・15.9	
20 (木)	ごはん わかめのすまし汁 たけのこと鶏肉のソテー かぼちゃの甘煮 宇和ゴールド	米 三温糖 片栗粉	鶏肉 かつお節 わかめ	えのき たけのこと 玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ 長ねぎ 宇和ゴールド	647・21.1	きなこパー 牛乳
					515・16.8	
21 (金)	ごはん もやしの味噌汁 肉豆腐 アスパラサラダ 甘夏	ごはん 麩 しらたき 三温糖 片栗粉 オリーブ油	豚肉 かつお節 豆腐 みそ	もやし 玉ねぎ にんじん アスパラ キャベツ コーン 甘夏	581・21.9	もちもちチーズ 麦茶
					449・16.5	
22 (土)	ごはん わかめスープ 鶏のチーズ焼き ほうれん草のナムル 宇和ゴールド	米 塩こうじ 三温糖	鶏肉 わかめ かつお節	ほうれん草 コーン パセリ にんじん もやし 宇和ゴールド	385・17.6	みかんヨーグルト ビスケット 麦茶
					307・13.9	
24 (月)	玄米ごはん(ごはん) えのきのすまし汁 かじきのパン粉焼き 切干大根の煮物 甘夏	米 玄米 麩 パン粉 チーズ オリーブ油 三温糖	かじき さつま揚げ かつお節	えのき 長ねぎ パセリ 切干大根 にんじん しいたけ いんげん 甘夏	460・20.7	非常食ごまビスケット 牛乳
					382・16.6	
25 (火)	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 レッドメロン	うどん 三温糖 小麦粉 油	豚肉 油揚げ かつお節 ちくわ 青のり わかめ しらす	にんじん 長ねぎ きゅうり レッドメロン	498・19.0	五目ごはん 麦茶
					372・13.8	
26 (水)	ごはん 中華風コーンスープ ユーリンチー 華風サラダ 牛乳かん入りフルーツポンチ	米 片栗粉 塩こうじ 油 ごま油 三温糖	鶏肉 かつお節 牛乳 寒天	コーン にんじん しいたけ さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし みかん りんご もも	584・14.4	鬼まんじゅう 麦茶
					459・12.6	
27 (木)	ごはん 水菜のすまし汁 豚肉のなすの味噌炒め ジャガバター 宇和ゴールド	米 塩こうじ じゃがいも バター 三温糖	豚肉 かつお節 みそ	水菜 しいたけ なす にんじん ピーマン 玉ねぎ パセリ 宇和ゴールド	615・22.8	ピザパン 牛乳
					471・17.2	
28 (金)	カレーライス 牛乳(しいたけのスープ) フレンチサラダ 甘夏	米 塩こうじ じゃがいも ルウ 三温糖 オリーブ油 小麦粉	豚肉 牛乳 (かつお節)	玉ねぎ にんじん (長ねぎ) (しいたけ) キャベツ きゅうり 甘夏	640・17.6	ヨーグルトケーキ 麦茶
					376・9.2	
29 (土)	ごはん しめじの味噌汁 豚肉のケチャップ炒め きゅうりの昆布和え 宇和ゴールド	米 塩こうじ 三温糖	豚肉 油揚げ かつお節 みそ 昆布	しめじ カリフラワー 玉ねぎ にんじん きゅうり 宇和ゴールド	574・18.7	シュガートースト 麦茶
					460・15.0	
31 (月)	ごはん 白菜の味噌汁 ささみのパン粉焼き ひじきの煮物 レッドメロン	米 ごま油 パン粉 三温糖 オリーブ油 塩こうじ	鶏肉 厚揚げ みそ チーズ ちくわ ひじき	白菜 にんじん いんげん パセリ レッドメロン	547・29.1	ツナコーンパン 牛乳
					439・23.3	

## 保護者の方へ

### 良く噛んでおいしく食べましょう♪

良く噛んで食べることはとても重要なことです。

「食べ物を噛んで飲み込む」能力は、生まれつき備わっているものではなく、毎日の食事を通して身につけられるものです。噛むことと健康は深く関わっています。

#### 噛むことの大切さ

- ・消化をしやすくなる  
噛むことにより食べたものを嚥下しやすくなります。  
また、噛むことによって唾液や消化液が分泌され消化しやすくなります。
- ・食べる事の満足感や喜びが得られる  
噛むことにより、味物質が溶けだして食べものをより深く味わうことができます。
- ・口の中の細菌の増殖を抑制する  
噛むことにより唾液が分泌され細菌の増殖を抑制します。

#### 食事支援のポイント

自分に合った一口量を前歯でかじり取り、奥歯でよく噛むことは咀嚼の練習に最適です。食材を一口で放り込めない大きさやスティック状にして食卓に出すのも良いですね。

### 今年もやります！

#### 世界の料理



昨年は東京オリンピックの開催が予定されており、それにあやかって、ひと月に1回「世界の料理」を提供していました。

残念ながら、オリンピックは延期となりましたが、今年も「世界の料理」のリベンジをします。

各国の料理をおだの給食風アレンジし、子ども達が世界の国々への関心を深めるきっかけを作れたらと思っています。

昨年人気だった料理に加え、新メニューも考えておりますので楽しみに♪