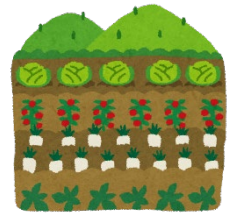


# 5月 食育だより



## 春の野菜を食べよう

寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとため込んだ春野菜は、冬眠の状態から一年の始まりを促す「気付け薬」です。体も元気にする「旬の気」エネルギーがいっぱい詰まっています。ほろ苦い春野菜を生で食べられるようになるのは大人に近づいた証拠ですね。

## どうして野菜を食べるの？

- 主菜の肉・魚に入っていないビタミンを豊富に含みます♪



- サプリメントや市販の野菜ジュースより生で食べましょう♪



## 野菜を食べやすくするには・・・

- 小さく刻みましょう

食べられる様になったら少しずつ大き目にしてあげてくださいね



- 見た目を変えてみましょう



- 味付けを工夫しましょう





# 給食の献立

みなみ保育園

TEL 24-1046・25-4253

FAX 35-1271 作成 栄養士 河岸

## 完全給食日のお知らせ

5月8日(水)

お誕生会 24日(金)

3歳以上児さんは主食はいりませんが、お箸とおしぼりを持ってきてください。



## カレーライス献立のお知らせ

5月15日(水)はカレーライスの具が給食に出ます。うさぎ・ぱんだ・きりんぐみさんは、お弁当箱に白飯と名前を付けたスプーンを持ってきてください。

## クッキング保育のお知らせ

5月15日(水)はうさぎぐみでピーマンの種取り、  
16日(木)はぱんだぐみ(未定)でクッキング保育を行います。当日までに、頭巾エプロンの準備をお願いします。

日・曜	3時間食		3歳未満児	
			3歳以上児	
7日(火)	牛乳	かりんとう	ポテトグラタン 大豆とひじきの煮つけ みそ汁(卵・玉ねぎ) バナナ	ごはん
8日(水)	完全給食	コーンフレークの牛乳かけ	たけのこごはん 鮭とマカロニのクリーム揚げ ゆでアスパラ すまし汁(わかめ・ねぎ) いちご	
9日(木)	牛乳	♡クロックムッシュ	豆腐入りさつま揚げ 小松菜サラダ みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) パイン	ごはん
10日(金)	牛乳	さきいか	鮭のニラ入りピカタ 大根きんぴら みそ汁(豆腐・なめこ) オレンジ	ごはん
11日(土)		ビスケット	スペイン風オムレツ キャベツのお浸し カレーシチュー りんご	クロワッサン
13日(月)	牛乳	ポップコーン	野菜ラーメン わかめサラダ チーズ パイン	梅干おにぎり
14日(火)	牛乳	いもけんぴ	ハンバーグ チンゲン菜とささみの酢醤油和え みそ汁(卵・しめじ) オレンジ	ごはん
15日(水)	牛乳	小魚・クッキー	カレーライスの具 バンサンスウ コンソメスープ パイン	ごはん
16日(木)	牛乳	♡とうふドーナツ	チンジャオロースー 高野豆腐の煮物 みそ汁(ニラ・卵) オレンジ	ごはん
17日(金)		ヨーグルト・おせんべい	煮魚 さつまいもマッシュ スタミナ納豆 みそ汁(大根・油揚げ) バナナ	ごはん
18日(土)		おせんべい	ぎょうざ 炒り卵のサラダ コンソメスープ りんご	バターロール
20日(月)	牛乳	クッキー	きつねうどん きゅうりとささみのゴマサラダ チーズ パイン	梅干おにぎり
21日(火)	牛乳	さきいか	すき焼き風煮物 ケチャップ炒め みそ汁(キャベツ・えのき) バナナ	ごはん
22日(水)	牛乳	えびせん	親子とじ 中華風酢の物 みそ汁(豆腐・ふのり) パイン	ごはん
23日(木)	牛乳	ポッキー	さばの味噌煮 ピーマンのごまあえ すまし汁(ほうれん草・ふ) オレンジ	ごはん
24日(金)	お誕生会	♡フルーツのヨーグルトあえ	スパゲッティミートソース さつまいものハニーサラダ 具たくさんスープ バターロール パイン	
25日(土)		とんがりコーン	焼きそば 酢の物 コンソメスープ りんご	クロワッサン
27日(月)		コーンフレークの牛乳かけ	大根の味噌煮 春雨サラダ すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ	ごはん
28日(火)	牛乳	おせんべい	鮭のフライりんごソース 豚肉と人参のみそ炒め みそ汁(白菜・えのき) オレンジ	ごはん
29日(水)	牛乳	かりんとう	炒り鶏 ほうれん草としらすの和え物 みそ汁(なめこ・玉ねぎ) パイン	ごはん
30日(木)	牛乳	♡コーンフレーククッキー	煮しめ コロコロサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) バナナ	ごはん
31日(金)	牛乳	アスパラビスケット	鶏肉の唐揚げ ほうれん草とひじきのサラダ 大根汁 オレンジ	ごはん

●牛乳(乳製品・ヨーグルト)などは3時のおやつ時に出ます(献立によって乳製品が重なってしまう日を除く)が、土曜日は給食に牛乳がつきます。●献立は予告なく変更する場合があります。

●♡印は手作りおやつ・☆印はカムカムメニューです。

