

# 5月 給食だより

光陽保育園

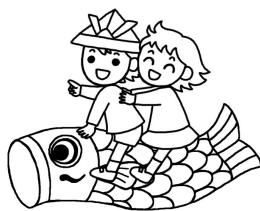
日付	献立	材 料 名			午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(金)	こどもの日のお祝い会 こいのぼりライス				
2(土)	牛丼 お茶	牛乳 牛肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
7(木)	和風スパゲティー コーンスープ	牛乳 パスタ 刻みのり	スパゲティー、植物油 かたくり粉、薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、クリーム パセリ	蒸しパン 牛乳
8(金)	ごはん、鶏肉のから揚げ にんじんの炒り煮、わかめのすまし	牛乳 鶏肉 カットわかめ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油 本みりん	にんじん、さやいんげん 玉ねぎ、えのきたけ 果物	ヨーグルト 果物
9(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) 植物油 かたくり粉	にんじん、キャベツ 青ねぎ しょうが	お菓子 牛乳
11(月)	ごはん、肉豆腐 キャベツのみそ汁(もちふ)	牛乳、牛肉 木綿豆腐 みそ	米(七分)、植物油 三温糖 もちふ	玉ねぎ、キャベツ にんじん、青ねぎ 果物	お菓子 果物 牛乳
12(火)	ごはん、魚の煮付け ひじきの煮付け、大根のみそ汁	牛乳、魚 油揚げ、干ひじき みそ	米(七分)、上白糖 本みりん、植物油 三温糖	にんじん、大根 玉ねぎ 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
13(水)	豆ごはん、豚肉のしょうが焼き キャベツのごま和え、豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉 木綿豆腐 みそ	米(七分)、本みりん 植物油、白ごま 上白糖	うすいえんどう豆、しょうが キャベツ、にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、果物	フルーツゼリー 牛乳
14(木)	ごはん、チキンカレー 野菜ソテー	牛乳 鶏肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ ホールコーン	お菓子 牛乳
15(金)	チャンポン 醤油フレンチ(白菜)	牛乳 豚肉 きな粉	中華めん(ゆで)、ごま油 かたくり粉、上白糖、強力粉 植物油、揚げ油	にんじん、キャベツ、もやし 干し椎茸、にら、しょうが きゅうり、はくさい	揚げパン (きな粉) 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

## 「いただきます」「ごちそうさま」のころ

私たちは食前と食後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますが、この言葉には動物や野菜などの命を「いただきます」という感謝や、それらを育ててくれる人、運んでくれる人、調理してくれる人などへのお礼の気持ちがこめられています。

子どもが自分から「いただきます」「ごちそうさま」と言えるようになるのは時間がかかることだと思いますが、大人も一緒にあいさつし、習慣づけることで「ありがとう」の気持ちを育てていきましょう。



いただきます



ごちそうさまでした

