

# 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                                      |                     |
| 16(土) | 牛丼<br>お茶                           | 牛乳<br>牛肉                    | 米(七分), 植物油<br>三温糖<br>本みりん                    | にんじん<br>玉ねぎ<br>青ねぎ                              | お菓子<br>牛乳           |
| 18(月) | ごはん、じゃがいものインド風煮<br>豆腐のスープ          | 牛乳, 豚ひき肉<br>木綿豆腐<br>かえりちりめん | 米(七分), じゃがいも<br>上白糖<br>植物油                   | 玉ねぎ, ピーマン<br>にんじん, しょうが<br>にら                   | お菓子<br>牛乳           |
| 19(火) | ごはん、魚のフライ<br>ポークビーンズ、野菜スープ         | 牛乳, 魚<br>豚ひき肉<br>大豆(乾)      | 米(七分), 薄力粉<br>植物油<br>上白糖                     | にんじん, 玉ねぎ<br>キャベツ, セリ<br>果物                     | お菓子<br>果物<br>牛乳     |
| 20(水) | ごはん、鶏団子と高野の煮物(そら豆添え)<br>じゃがいものみそ汁  | 牛乳, 鶏ひき肉<br>高野豆腐<br>みそ      | 米(七分), 植物油<br>細目パン粉, 上白糖<br>じゃがいも            | 玉ねぎ, にんじん<br>そらまめ<br>青ねぎ                        | お菓子<br>牛乳           |
| 21(木) | 和風スパゲティー<br>コーンスープ                 | 牛乳<br>パスタ<br>刻みのり           | スパゲティー, 植物油<br>かたくり粉, 薄力粉<br>上白糖             | にんじん, 玉ねぎ<br>ぶなしめじ, クリーム<br>パセリ                 | 蒸しパン<br>牛乳          |
| 22(金) | ごはん、鶏肉のから揚げ<br>にんじんの炒り煮、わかめのすまし    | 牛乳<br>鶏肉<br>かつわかめ           | 米(七分), かたくり粉<br>揚げ油, 植物油<br>本みりん             | にんじん, さやいんげん<br>玉ねぎ, えのきたけ<br>果物                | ヨーグルト<br>果物         |
| 23(土) | 中華丼<br>お茶                          | 牛乳<br>豚肉                    | 米(七分)<br>植物油<br>かたくり粉                        | にんじん, キャベツ<br>青ねぎ<br>しょうが                       | お菓子<br>牛乳           |
| 25(月) | ごはん、肉豆腐<br>キャベツのみそ汁(もちふ)           | 牛乳, 牛肉<br>木綿豆腐<br>みそ        | 米(七分), 植物油<br>三温糖<br>もちふ                     | 玉ねぎ, キャベツ<br>にんじん, 青ねぎ<br>果物                    | お菓子<br>果物<br>牛乳     |
| 26(火) | ごはん、魚の煮付け<br>ひじきの煮付け、大根のみそ汁        | 牛乳, 魚<br>油揚げ, 干ひじき<br>みそ    | 米(七分), 上白糖<br>本みりん, 植物油<br>三温糖               | にんじん, 大根<br>玉ねぎ<br>青ねぎ                          | コーンフレーク<br>牛乳       |
| 27(水) | 豆ごはん、豚肉のしょうが焼き<br>キャベツのごま和え、豆腐のみそ汁 | 牛乳, 豚肉<br>木綿豆腐<br>みそ        | 米(七分), 本みりん<br>植物油, 白ごま<br>上白糖               | うすいえんどう豆, しょうが<br>キャベツ, にんじん, 玉ねぎ<br>青ねぎ, 果物    | フルーツゼリー<br>牛乳       |
| 28(木) | ごはん、チキンカレー<br>野菜ソテー                | 牛乳<br>鶏肉                    | 米(七分), じゃがいも<br>植物油, 薄力粉<br>三温糖              | にんじん, 玉ねぎ<br>キャベツ<br>ホルモン                       | お菓子<br>牛乳           |
| 29(金) | チャンポン<br>醤油フレンチ(白菜)                | 牛乳<br>豚肉<br>きな粉             | 中華めん(ゆで), ごま油<br>かたくり粉, 上白糖, 強力粉<br>植物油, 揚げ油 | にんじん, キャベツ, もやし<br>干し椎茸, にら, しょうが<br>きゅうり, はくさい | 揚げパン<br>(きな粉)<br>牛乳 |
| 30(土) | チキンサンド<br>牛乳                       | 鶏肉<br>牛乳                    | 食パン<br>植物油<br>かたくり粉                          | にんじん<br>玉ねぎ<br>キャベツ                             | お菓子<br>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

