



# 給食だより



小袖保育園

令和5年5月31日発行

日	曜	主食	献立名	おやつ
1	木	ご飯	・すき焼き煮・切干大根・ブロッコリーのゴマ和え・豚汁・ぶどう	お茶 あずき団子
2	金	ご飯	・あぶ玉・ほうれん草の鮭缶和え・かぼちゃの甘煮・味噌汁・メロン	ジョア バームクーヘン
3	土	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト(持参)
5	月	ご飯	・鮭のみそ焼き・さつま芋サラダ・五目お浸し・すいとん汁・パイナップル	牛乳 ピザパン
6	火	ご飯	・メンチカツ・まめまめサラダ・昆布煮・味噌汁・バナナ	ヨーグルト クッキー
7	水	ご飯	・うどん入り巾着・れんこんサラダ・白和え・味噌汁・オレンジ	牛乳 アメリカンドック
8	木	ご飯	・揚げ出し豆腐・五目ひじき・スパサラダ・味噌汁・メロン	ジョア ハムサンド
9	金		～親子触れ合い遠足～	
10	土	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト(持参)
12	月	ご飯	・タラフライ・野菜サラダ・卵焼き・味噌汁・もも缶	牛乳 メロンパン
13	火	ご飯	・マカロニミート・チキンナゲット・三色お浸し・味噌汁・オレンジ	ヨーグルト チョコパイ
14	水	ご飯	・焼き鳥風炒め・ポテトサラダ・なめ茸和え・味噌汁・バナナ	お茶 お好み焼き
15	木	ご飯	・冷やし中華・五目炒め・ベーコンポテト・味噌汁・ぶどう	牛乳 蒸しパン
16	金	ご飯	・チキンカレー・福神漬け・大根サラダ・バンバンジー・スープ・メロン	ジョア クロワッサン
17	土	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト(持参)
19	月	ご飯	・焼きししゃも・ひじき煮・三色お浸し・納豆・味噌汁・バナナ	牛乳 ミルクスティック
20	火	ご飯	・ピーマンの肉詰め・スパサラダ・切干大根・味噌汁・パイナップル	ヨーグルト ビスケット
21	水	ご飯	・エビフライ・春雨サラダ・しゅうまい・味噌汁・りんご	ヤクルト ドーナツ
22	木	ご飯	・八宝菜・納豆和え・ミートボール・根菜汁・ゼリー	お茶 おにぎり
23	金	ご飯	・ぎょうざ・めかぶサラダ・小松菜の海苔和え・味噌汁・さくらんぼ	牛乳 ケーキ
24	土	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト(持参)
26	月	ご飯	・アジフライ・ポテトサラダ・キャベツのゴマ和え・そうめん・ぶどう	牛乳 カレーパン
27	火	ご飯	・野菜カレー・福神漬け・マカロニサラダ・ウインナー・スープ・スイカ	ヨーグルト クッキー
28	水	ご飯	・肉じゃが・大根サラダ・わかめの酢の物・チーズ・味噌汁・メロン	牛乳 ホットケーキ
29	木	ご飯	・豚肉の生姜焼き・干キャベツ・昆布煮・野菜の海苔和え・味噌汁・オレンジ	お茶 フランクフルト
30	金	ご飯	・鶏肉の唐揚げ・卵サラダ・五目お浸し・味噌汁・バナナ	ジョア スティックパン

## 《給食のねらい》

- ☆梅雨期の清潔に気をつける。(おしぼり等)
- ☆好き嫌いをしないでよく噛んで食べる。

今月もたくさんのお野菜等、いただきました。  
ありがとうございました。

	エネルギー (k cal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
3歳以上児 (副食のみ)	427	20.7	18.3	245	1.6

## お知らせ

9日(金)は親子触れ合い遠足です。

持ち物等は発行済みのおたよりをご確認下さい。  
※おやつは園で用意します。

15日(木)は冷やし中華です。

ご飯は少なめでも大丈夫ですよ。  
苦手な子は、登園時やノート等でお知らせください。

元気な1日は  
朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ②たんぱく質で体温を上げる  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③野菜を食べてビタミン補給  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!