5月 給食だより

	月	火	水	木	金	土
昼食			（1日） 休日	（2日） 休日	（3日） 憲法記念の日	（4日） みどりの日
おやつ						
昼食	（6日） 振替休日	（7日） 焼きししゃも 白和え じゃが芋の味噌汁	（8日） カレーうどん ほうれん草のソテー 鶏肉のマーマレード焼き	（9日） 高野豆腐の煮物 酢の物 すまし汁	（10日） 魚のチーズ焼き ひじきのサラダ 豆腐汁	（11日） キーマカレー 果物
おやつ		果物・牛乳	オレンジゼリー	お菓子・牛乳	たくあんおむすび	お菓子
昼食	（13日） じゃが芋のミートグラタン ゆで野菜サラダ ほうれん草の味噌汁 （保小中連携献立）	（14日） 魚の竜田揚げ 春雨サラダ 野菜スープ	（15日） お誕生日会 HAPPY BIRTHDAY	（16日） 豚肉とピーマンの炒め物 ポテトサラダ 麩の味噌汁	（17日） 魚のオーロラ焼き 野菜のナムル じゃが玉汁	（18日） ビビンバ丼 すまし汁
おやつ	豆ごはんおむすび	果物・牛乳	誕生日ケーキ	チヂミ・牛乳	かやくおむすび	お菓子
昼食	（20日） 和風ハンバーグ 野菜のおかか和え すまし汁	（21日） 魚の甘酢かけ 野菜のベーコンソテー きのこ汁	（22日） かまどクッキング	（23日） 鶏のから揚げ香味漬け きんぴらごぼう 青菜汁	（24日） 鮭のちゃんちゃん焼き えんどう豆のサラダ 豆腐の味噌汁	（25日） ハヤシライス 果物
おやつ	じゃこおむすび	果物・牛乳	焼きドーナツ	豆乳ムース・牛乳	塩おむすび	お菓子
昼食	（27日） 鶏肉と春野菜の梅煮 わかめサラダ すまし汁	（28日） 魚のみそ煮 ビーフンサラダ かき玉汁	（29日） 春野菜豆乳うどん ちくわの磯辺焼き 酢の物	（30日） はんぺんつくね コールスローサラダ じゃが芋の味噌汁	（31日） 魚の揚げ煮 切り干し大根の煮物 すまし汁	
おやつ	ツナおむすび	お菓子・牛乳	梅干しおむすび	かしわもち・牛乳	チーズおむすび	

5月に美味しい海の生き物

カレイ・のどぐろ・キス・カツオ
カレイは煮ても揚げても美味しく食べられます。良質のたんぱく質を豊富に含み、低脂肪で低カロリー、ビタミンAやEを多く含みます。

5/22(水)かまどクッキング

（ばら・きく・さくら）

5/30 柏餅作り（ばら・きく・さくら）

エプロン・三角巾を持て来てください
爪は短く切りましょう！

時間がない朝におすすめご飯！！
ゆでたまご
ビタミンCを除き脳に必要とされる栄養素をすべて含んだ（完全脳食）とも呼ばれる食品です！
目玉焼き、卵焼でもおOKです！
一緒に果物・パン（菓子パン以外）やご飯も食べられたら最高です！

４月の食事の様子

りんごを自分で

切ったよ！！

山菜を取りに行ったよ！