

5月予定献立表

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	水	十穀米	チキンクリームシチュー フレンチサラダ	バスプーサ いりこ スキムミルク	バナナ 牛乳	/	牛乳・鶏肉・ツナ缶 スキムミルク・卵 ヨーグルト・いりこ	十穀米 じゃがいも	バナナ・玉ねぎ・人参 グリーンピース・キャベツ きゅうり・レモン果汁
2	木	麦ごはん	魚の新緑揚げ トマト 季節の具だくさんみそ汁	そらまめ クラッカー 昆布 スキムミルク	りんご 牛乳	/	牛乳・白身魚・卵 油揚げ・米みそ・昆布 スキムミルク	麦ごはん クラッカー	りんご・トマト・パセリ キャベツ・玉ねぎ・もやし 人参・青ねぎ・そらまめ
7	火	十穀米	鶏のマリネ焼き 人参の甘煮 中華風コーンスープ	レーズンスコーン いりこ ホワイトミルク	オレンジ 牛乳	/	牛乳・鶏肉・卵 いりこ・スキムミルク	十穀米 ごま油	オレンジ・玉ねぎ・生姜 人参・ほうれん草・コーン缶 干し椎茸・干ぶどう
8	水	麦ごはん	高野豆腐と野菜の含め煮 切干し大根のみそマヨネーズ和え	ツナごはん	メロン 牛乳	清汁	牛乳・鶏肉・高野豆腐 ツナ缶	麦ごはん・白玉ふ ごはん・すりごま	えのき・青ねぎ・玉ねぎ 人参・干し椎茸・きゅうり 切干大根・グリーンピース
9	木	十穀米	いろいろ野菜と魚のオープン焼き チンゲン菜のスープ	オレンジゼリー クッキー 昆布 豆乳	バナナ 牛乳	/	牛乳・白身魚・粉チーズ 鶏肉・豆乳・昆布	十穀米・クッキー じゃがいも	バナナ・玉ねぎ・トマト・コーン缶 生姜・にんにく・エリンギ・みかん缶 アスパラガス・チンゲン菜
10	金	麦ごはん	うま煮 サラダ菜 若竹汁	ナポリタン	りんご 牛乳	/	牛乳・鶏肉・厚揚げ 卵・わかめ・ベーコン	麦ごはん じゃがいも スパゲティ	りんご・人参・さやいんげん サラダ菜・たけのこ・青ねぎ 玉ねぎ・ピーマン
11	土	☆彡	ちゃんぽん オレンジ	パン 牛乳	チーズ 牛乳	/	牛乳・豚肉 かまぼこ・チーズ	ちゃんぽん麺 ごま油・パン	玉ねぎ・キャベツ・もやし 人参・干し椎茸・青葱 生姜・オレンジ
13	月	麦ごはん	豚肉と春野菜の赤みそ炒め レタス 清汁	ベジタクッキー いりこ 豆乳ココア	オレンジ 牛乳	/	牛乳・豚肉・赤みそ 木綿豆腐・わかめ 豆乳・卵・いりこ	麦ごはん・ごま油	オレンジ・玉ねぎ・生姜・えのき 黄ピーマン・アスパラガス 人参・にんにく・生姜・レタス
14	火	十穀米	カレー煮 人参のコールスロー風	フルーツミルクかん ラッシー	メロン 牛乳	/	牛乳・牛肉 飲むヨーグルト 昆布・スキムミルク	十穀米 じゃがいも	メロン・玉ねぎ・人参・黄ピーマン さやいんげん・コーン缶・バナナ 干ぶどう・もも缶・パイン缶・みかん缶
17	金	麦ごはん	魚のトマトソース焼き レタス ポテトミルクスープ	みそ万十 いりこ スキムミルク	バナナ 牛乳	/	牛乳・白身魚・いりこ スキムミルク 甘納豆・米みそ	麦ごはん じゃがいも	バナナ・生姜・玉ねぎ レタス・人参・パセリ
18	土	☆彡	肉うどん メロン	パン 牛乳	チーズ 牛乳	/	牛乳・牛肉 チーズ	うどん・パン	玉ねぎ・人参・青ねぎ メロン

誕生会

行事

22	水	中華風 まぜご はん	豆腐のハンバーグ 春雨スープ オレンジ	レタス	黒糖豆乳ゼリー いりこ 飲むヨーグルト	チーズ 牛乳	/	22	金	誕生会
----	---	------------------	---------------------------	-----	---------------------------	-----------	---	----	---	-----

5月給食だより

給食ができるまで

給食ができるまでには、多くの人関わっています。今回は、給食ができるまでの流れについて紹介します。

献立をたてる

栄養、組み合わせ、季節感、価格などに配慮して献立を考えます。



農場

生産農家がいろいろな工夫をして、新鮮でおいしい野菜、果物、お米などを作っています。



畜産場

畜産農家、養鶏農家が牛や豚、鶏を大切に育てています。



漁場

漁師が海で魚をとったり、養殖場で魚を育てたりしています。



市場・食品加工場

食材は市場で値段が決まります。食品加工場では肉をハムやウインナーに、魚をかまぼこやちくわに加工したりします。



給食室

給食の先生が食材をお店に注文し、届いた食材をチェックします。年齢にあったおいしい給食を作ります。



食料品店

市場から食材を仕入れ、保育所へ売ります。保育所へ食材を持ってきてくれます。



検食

子どもたちが食べる前に、園長先生が給食を食べて、かたさや味の確認、異物が入っていないかなどを確認します。



保育室

給食を食べる環境を整えます。食事の前に手を洗い、今日の献立を確認し、「いただきます」のあいさつをします。



「いただきます」と「ごちそうさま」の意味は？

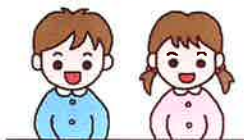
いただきます！

「いただく」は、もともと「頭にのせる」という意味ですが、物をもらったり、飲食したりすることを意味するようになりました。ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

いただきます



ごちそうさまでした



ごちそうさま！

「馳走（ちそう）」は「かけまわる」という意味があります。かけまわって食事の準備をしてくれた人々への感謝の気持ちが込められています。心を入れて「ごちそうさま」を言いましょう。