

給食献立表



令和2年5月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金
<p>*今年度がスタートし1ヶ月が経ちましたが、新型コロナウイルスの影響で子ども達やご家庭にもたくさんのご負担をおかけしています。一日も早く流行が収束していつも通りの生活に戻れることを願っています。ご協力お願いいたします。</p> <p>連休にも入り生活リズムが崩れがちです。毎日元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めるなど、ご家庭でできるサポートをお願いします。</p> <p>～眠ることと起きること～ 睡眠には心身を休息させるとともに、脳と体を発達させる役割を持っています。子どもの成長に欠かせない成長ホルモンが、一生のうち幼児期に大量に分泌されると言われています。早寝早起きで生活リズムを整えましょう。</p> <p>～朝ごはんのポイント～①まずは食べる習慣をつける。… 忙しい朝。「主食とおかず」を基本形にして”何かを食べる“事からはじめてみましょう。慣れてきたらバランスを考えて！</p> <p>②毎日決まった時間に食べる。… 同じ時間に食べることで、おなかがすくリズムが出来ます。</p> <p>③誰かと一緒に食べる。…………… 一緒に食べることで食欲がわいてきます。食事の挨拶や箸の使い方、食事の作法などを教える機会にもなります。</p>				
<p>5/4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5/5</p> <p>こどもの日</p>	<p>5/6</p> <p>振替休日</p>	<p>5/7 未満児 牛乳 せんべい</p> <p>角天の甘辛煮</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>(高野豆腐、卵、椎茸、人参、ねぎ)</p> <p>酢の物(春雨、しらす、きゅうり)</p> <p>チェリー 佃煮昆布 (442k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 お茶 さやえんどう</p>	<p>5/1 未満児 お茶 チーズ</p> <p>肉団子の煮つけ</p> <p>(鶏肉、ねぎ、竹の子、人参、いんげん)</p> <p>胡麻和え</p> <p>(もやし、ほうれん草)</p> <p>味噌汁(豆腐、ねぎ、なめこ)</p> <p>ごま塩 (297k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 お茶 マカロニきな粉</p>
<p>5/11 未満児 みかん入りヨーグルト</p> <p>マーボー豆腐(豆腐、ねぎ、豚肉)</p> <p>スパゲッティサラダ</p> <p>(スパゲッティ、人参、きゅうり、かまぼこ)</p> <p>きゅうりの酢の物</p> <p>チェリー 塩昆布 (434k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 お茶 わらび餅</p>	<p>5/12 未満児 お茶 クラッカー</p> <p>菜めし(しらす、小松菜)</p> <p>つくね団子の甘酢あんかけ</p> <p>(鶏肉、レンコン、玉ねぎ、ピーマン)</p> <p>味噌汁(あげ、玉葱、えのき)</p> <p>バナナ (357k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク ハッピーターン</p>	<p>5/13 未満児 牛乳 せんべい</p> <p>肉じゃが(じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、糸こんにゃく、グリーンピース)</p> <p>胡麻和え(もやし、ほうれん草)</p> <p>味噌汁(豆腐、ねぎ、なめこ)</p> <p>納豆 チーズ (399k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 お茶 横綱あられ</p>	<p>5/14 未満児 お茶 パナナ</p> <p>厚揚げの煮物</p> <p>(大根、あげ、こんにゃく、人参)</p> <p>サラダ(きゅうり、みかん缶、パイン缶)</p> <p>味噌汁(ふ、竹輪、わかめ)</p> <p>チェリー 佃煮昆布 (458k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク とんがりコーン</p>	<p>5/15 未満児 お茶 チーズ</p> <p>コロッケ(豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、コーン)</p> <p>スパゲッティソテー</p> <p>(スパゲッティ、玉ねぎ、人参)</p> <p>シチュー(ベーコン、玉ねぎ、人参)</p> <p>パセリ ごま塩 (461k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレーフライ</p>
<p>5/18 未満児 みかん入りヨーグルト</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>(牛肉、人参、豆腐、ねぎ、こんにゃく、白菜)</p> <p>マッシュポテト(じゃが芋)</p> <p>にら玉スープ(にら、卵、椎茸)</p> <p>チェリー塩昆布 (374k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 お茶 ごまビスケット</p>	<p>5/19 未満児 お茶 たべっこ動物</p> <p>鯖の味噌煮</p> <p>野菜サラダ(きゅうり、キャベツ、玉葱、人参)</p> <p>味噌汁(わかめ、じゃが芋)</p> <p>ミニトマト しそわかめ (499k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク マリービスケット</p>	<p>5/20 未満児 お茶 チーズ</p> <p>カレーライス(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参)</p> <p>サラダ</p> <p>(みかん缶、バナナ、きゅうり、キャベツ)</p> <p>ほうれん草の卵とじ</p> <p>レーズン (453k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 お茶 かいじゅう揚げ</p>	<p>5/21 未満児 牛乳 せんべい</p> <p>煮物(角天、人参、小松菜)</p> <p>笹身サラダ</p> <p>(鶏肉、レタス、きゅうり、人参)</p> <p>味噌汁(あげ、しめじ、ねぎ)</p> <p>佃煮昆布 チェリー (383k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 お茶 芋けんぴ</p>	<p>5/22 未満児 お茶 パナナ</p> <p>焼肉(牛肉、玉ねぎ、ピーマン)</p> <p>中華サラダ</p> <p>(きゅうり、卵、かまぼこ)</p> <p>味噌汁(玉ねぎ、ふ、椎茸)</p> <p>ごま塩 (459k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク えびせん</p>
<p>5/25 未満児 みかん入りヨーグルト</p> <p>ケチャップ煮(じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、人参)</p> <p>ツナサラダ</p> <p>(レタス、きゅうり、人参、ツナ)</p> <p>スープ(キャベツ、ねぎ、ハム)</p> <p>塩昆布 (381k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 お茶 ぼんちあげ</p>	<p>5/26 未満児 お茶 パナナ</p> <p>きのこウインナーの炒め物</p> <p>そうめんと野菜の胡麻和え</p> <p>(そうめん、きゅうり、ハム、人参、卵、椎茸)</p> <p>味噌汁(玉葱、ふ、わかめ)</p> <p>パセリ もみのり (402k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク 野菜スナック</p>	<p>5/27 未満児 牛乳 せんべい</p> <p>きのこスクランブル(卵、エリンギ、しめじ)</p> <p>パスタ(スパゲッティ、ツナ、えのき、しそ)</p> <p>ミネストローネ</p> <p>(じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ、ベーコン、トマト缶)</p> <p>納豆 (409k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト</p>	<p>5/28 未満児 お茶 クラッカー</p> <p>しゃぶしゃぶ(豚肉、もやし、きゅうり)</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>(じゃが芋、人参、ハム、きゅうり、みかん缶)</p> <p>味噌汁(しめじ、玉ねぎ、あげ)</p> <p>ミニトマト 佃煮昆布 (429k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク サッポロポテト</p>	<p>5/29 未満児 チーズ</p> <p>【誕生会】 (524k cal)</p> <p>えんどうご飯 笹身フライ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>(マカロニ、人参、卵、きゅうり、レタス、レーズン)</p> <p>味噌汁(わかめ、豆腐) オレンジ</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク ビスコ</p>

*新型コロナウイルスのため一部メニューを変更することがあります。