

令和 2年 5月分

給食献立予定表

旭川こども園

日	曜日	昼食献立名	3才未満児加算分		おやつ
			10時	昼食	
1	金	ごはん 千草焼き グリーンポテト 煮豆 フルーツ	牛乳	フルーツ	牛乳 小魚 お菓子
2	土	焼きビーフン 中華スープ ゼリー	お茶	お菓子	お茶 お菓子
7	木	ごはん 高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 フルーツ	飲むヨーグルト	お菓子	牛乳 五目おにぎり
8	金	ごはん じゃがいものそぼろ煮 小魚ごま風味 すまし汁 ゼリー	牛乳	お菓子	牛乳 小魚 お菓子
9	土	きつねうどん ゆで卵 フルーツ	お茶	お菓子	お茶 お菓子
11	月	ごはん 豚肉と厚揚げの中華炒め 粉ふきいも もずく入りみそ汁 フルーツ	牛乳	お菓子	牛乳 アーモンドクッキー
12	火	ごはん けんちん汁 キャベツのおかか和え 鶏レバーの照り煮 フルーツ	牛乳	フルーツ	牛乳 ピザトースト
13	水	ごはん ハヤシチュー グリーンサラダ ポイルウインナー フルーツ	牛乳	お菓子	牛乳 昆布 お菓子
14	木	ごはん ゆで豚のマリネ ポテトサラダ トマト フルーツ	牛乳	お菓子	牛乳 豆乳餅
15	金	ごはん すきやき煮 キャベツときゅうりの土佐酢和え ゼリー	牛乳	お菓子	飲むヨーグルト するめ お菓子
16	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ ゼリー	お茶	お菓子	お茶 お菓子
18	月	ごはん 千草焼き グリーンポテト 煮豆 フルーツ	飲むヨーグルト	お菓子	牛乳 チーズ お菓子
19	火	ごはん 魚のマヨパン焼き チャプチェ 豆乳スープ フルーツ	牛乳	するめ お菓子	牛乳 果物のヨーグルトかけ
20	水	ごはん 高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 焼きのり ゼリー	牛乳	お菓子	牛乳 ベジータケーキ
21	木	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え 手作りふりかけ フルーツ	牛乳	お菓子	牛乳 ゆり・きく パン、さくら以下 お菓子
22	金	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 納豆 フルーツ	牛乳	お菓子	牛乳 ゆり・きく お菓子、さくら以下 パン
23	土	焼きビーフン 中華スープ ゼリー	お茶	お菓子	お茶 お菓子
25	月	ごはん 鶏肉の香味揚げ 千草あえ 小魚のり味 フルーツ	牛乳	お菓子	飲むヨーグルト 昆布 お菓子
26	火	ごはん すきやき煮 キャベツときゅうりの土佐酢和え 手作りふりかけ フルーツ	牛乳	フルーツ	味噌汁 牛乳 ホットケーキ
27	水	ごはん 豚肉と厚揚げの中華炒め 粉ふきいも フルーツ	牛乳	お菓子	牛乳 するめ お菓子
28	木	ごはん けんちん汁 ほうれん草のおかかあえ 鶏レバーの照り煮 フルーツ	牛乳	お菓子	牛乳 カリカリごぼう お菓子
29	金	アラスカごはん 魚のお茶入り天ぷら 彩野菜のごま和え すまし汁 フルーツ	牛乳	お菓子	牛乳 お団子
30	土	きつねうどん ゆで卵 フルーツ	お茶	お菓子	お茶 お菓子

～5月の食育通信～

ねらい：身近な人と楽しみながら、  
食事のマナーを身につける

旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギー量は少ないですが、食物繊維やうま味成分であるアミノ酸を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。  
園では毎年かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。

