

# 2022年 5月 給食だより

光輪はさみこども園 4月28日配布

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金) 花まつり	7日(土) 花まつり(年長)
つくし主食	麦ごはん(ふりかけ)				ロールパン	発芽玄米
副菜	春キャベツと鶏肉の味噌炒め オニオンスープ チキンナゲット パイ	憲法記念日 	みどりの日	こどもの日 	新玉ねぎのグラタン もやしのすまし汁 枝豆 ゼリー	じゃが芋のポトフ お麩の味噌汁 とうもろこし もも
離乳食	磯がゆ・オニオンスープ				パンがゆ・もやしのすまし汁	おかゆ・人参の味噌汁
つくしおやつ	クラッカー・えびせんべい				いりこ・カステラ	野菜スティック・ごぼうスナック
たんぼおやつ	ビスケット					クラッカー
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木) ハヤシライスの日	13日(金) 幼児部遠足	14日(土)
つくし主食	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米	発芽玄米	麦ごはん	発芽玄米
副菜	ごぼうとエビの野菜炒め コーンスープ ウインナー もも	ヒジキのかき揚げ 豆腐の味噌汁 きゅうりの酢の物 ゼリー	白身魚のマヨ焼き けんちん汁 青菜の納豆和え パイ	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ	厚揚げのそぼろ煮 大根スープ ゆで卵 バナナ	ワカメうどん チキンナゲット レタスのドレッシング和え ゼリー
離乳食	おかゆ・コーンスープ	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・青菜のすまし汁	おかゆ・人参の味噌汁	おかゆ・大根スープ	おかゆ・うどん
つくしおやつ	ヨーグルト・カリボテ	さつま芋パン	★ココアスコーン	★ハムとチーズの蒸しパン	紫いもチップ・野菜スティック	ひじきスティック・海藻スナック
たんぼおやつ					お野菜ポテト	えびせんべい・ボン菓子
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
つくし主食	麦ごはん(納豆)	発芽玄米	雑穀米	発芽玄米	ゆかりご飯	発芽玄米
副菜	鶏肉と根菜のトマト煮 ほうれん草のすまし汁 とうもろこし もも	すり身揚げ チキンスープ 三色和え ゼリー	春雨のふわふわ炒め ヒジキの味噌汁 枝豆 パイ	白身魚のチーズ焼き レタススープ きんぴらごぼう バナナ	ミートローフ ワカメのすまし汁 大豆サラダ ゼリー	豚肉のさっぱり煮 厚揚げの味噌汁 フライドポテト もも
離乳食	納豆がゆ・ほうれん草のすまし汁	おかゆ・オニオンスープ	おかゆ・人参の味噌汁	おかゆ・レタススープ	おかゆ・大根のすまし汁	おかゆ・豆腐の味噌汁
つくしおやつ	バナナ・ビスケット	レーズンパン	カステラ・小魚スナック	★お麩ラスク	★揚げパン	ミルクスティック・野菜スナック
たんぼおやつ	バナナ・芋けんぴ		ぼたぼた焼き・カップケーキ			こつぶっこ
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
つくし主食	発芽玄米	麦ごはん	ゆかりご飯	ロールパン	麦ごはん	発芽玄米
副菜	ベーコンオムレツ ごぼうのすまし汁 切り干し大根の煮物 ゼリー	ちゃんぽん 薄揚げとヒジキの煮物 ウインナー パイ	焼きししゃも しめじスープ 春雨サラダ オレンジ	ミートソーススパゲティ もずく汁 ゆで卵 もも	白身魚のカレー天ぷら 中華スープ キャベツとしらすのゴマ和え バナナ	ブルコギ風炒め物 薄揚げの味噌汁 枝豆 ゼリー
離乳食	おかゆ・ごぼうのすまし汁	おかゆ・ちゃんぽん	おかゆ・豆腐スープ	パンがゆ・人参のすまし汁	おかゆ・キャベツスープ	おかゆ・玉ねぎの味噌汁
つくしおやつ	いりこ・ひじきスティック	人参パン	★リンゴの蒸しケーキ	ヨーグルト・えびせんべい	★黒ゴマのくずもち	うの花クッキー・紫いもチップ
たんぼおやつ	いりこ・シガーフライ					豆乳ウエハース・あまからせん
	30日(月)	31日(火)	 <p><b>&lt;春に美味しい 春キャベツ!&gt;</b>          春には、春キャベツが出回っています。冬キャベツに比べて、緑色が濃く、ふわっとゆるくまいているのが特徴です。          葉がやわらかくて甘みがあるので、生食にも向いています。          外側の葉や芯にも栄養がたくさん含まれているので、捨てずに食べられたらいいですね。</p> 			
つくし主食	麦ごはん	雑穀米(納豆)				
副菜	和風ハンバーグ キャベツの味噌汁 とうもろこし パイ	白身魚の南蛮漬け えのき汁 粉ふき芋 ゼリー				
離乳食	おかゆ・キャベツの味噌汁	納豆がゆ・豆腐のすまし汁				
つくしおやつ	カリボテ・ミルクスティック	南瓜パン				
たんぼおやつ	おにぎりせんべい・丸ポウロ					

※幼児部たんぼは白ごはん(梅干し可)を毎日持ってきてください。

※12日(木)はハヤシライスの日です。幼児部たんぼはスプーンの準備をお願いします。白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。

※25日(水)の焼きししゃもは、2歳児以上のメニューです。0、1歳児(つぼみ、はな、ゆき)は白身魚のメニューとなります。

★は手作りおやつです。火曜日のおやつはアーリーモーニングさんのパンです。

※献立は都合により、変更する場合があります。

お弁当の日  
(幼児部たんぼのみ)

\*13日(金)遠足  
(乳児部は給食です。)

※雨天時もお弁当を持ってきてください。

