

5月

給食メニュー

七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	月	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、鶏肉のすき焼き風煮物、きゅうりと人参の昆布あえ	牛乳、黒糖蒸しパン
2	火	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、厚焼き卵、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、バナナハードケーキ
3	水		〈憲法記念日〉	
4	木		〈みどりの日〉	
5	金		〈こどもの日〉	
6	土	ごはん	ハヤシライス、みかんヨーグルト	牛乳、レーズンパン
7	日			
8	月	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、豚こま天、きゅうりの酢の物	牛乳、パウンドケーキ
9	火	ごはん	中華風コーンスープ、八宝菜、春雨サラダ	牛乳、バターラスク
10	水	白おにぎり	〈お花見焼肉〉	牛乳、ぶどうゼリー
11	木	パン	野菜スープ、ミートローフ、マセドアンサラダ	牛乳、お好み焼き
12	金	ごはん	かき玉汁、魚の甘酢あんかけ、小松菜のおかかあえ	牛乳、チーズホットケーキ
13	土	ごはん	カレーライス、フルーツカクテル	牛乳、あんぱん
14	日			
15	月	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、ジンギスカン、梅サラダ	牛乳、どら焼き
16	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、鶏肉の胡麻ソースからめ、きゅうりといり卵のサラダ	牛乳、いちご豆乳ゼリー
17	水	ごはん	キャベツのみそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ごぼうのサラダ	牛乳、おからドーナツ
18	木	パン	ミルクスープ、パンプキンオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
19	金	ごはん	五目みそ汁、鮭の照り焼き、炒り豆腐	牛乳、みたらし団子
20	土	ごはん	ホワイトシチューライス、バナナ	牛乳、豆パン
21	日			
22	月	ごはん	もやしとわかめのみそ汁、鶏つくね、ひじきと大豆の炒り煮	牛乳、人参カップケーキ
23	火	ごはん	玉ねぎと油揚げのみそ汁、肉じゃが、ほうれん草のサラダ	牛乳、プリン、リッツサンド
24	水	ごはん	シーフードカレー、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	牛乳、さつま芋のガレット
25	木	パン	スープヌードル、チキンカツ、ゆで野菜	牛乳、昆布のおにぎり
26	金	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、さばの塩焼き、筑前煮	牛乳、チョコっとフレンチ
27	土	ごはん	マーボー丼、わかめスープ	牛乳、ジャムパン
28	日			
29	月	ごはん	のっぺい汁、ぎせい豆腐、切干し大根のサラダ	牛乳、まんまるじゃが
30	火	ごはん	春雨スープ、ひき肉の春巻き、きゅうりの華風サラダ	牛乳、シュガートースト
31	水	☆不要です	五目うどん、フルーツポンチ	麦茶、牛乳もち

☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

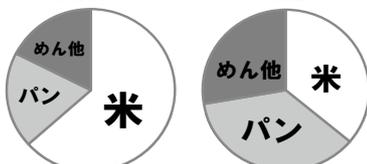
御飯がおいしい「1汁2菜」

和食の献立は、汁と菜でごはんを食べること。「とんかつ」や「焼肉」でも1汁2菜という基本型をまもれば、健康的な和食とすることができます。子どもたちの健康的な食習慣を築く上で、ごはんを中心とした「1汁2菜」の食事はとても大切です。

■ごはん派？パン派？

ごはんは、低年齢児にとって安心・安全で健康的な食品ですが、お米の消費量は年々減少しています。

昭和55年 平成22年



世帯あたり穀類支出額内訳(総務省統計局調査)

■パンよりごはんが優れている点

●ごはんはヘルシー

パンには砂糖や脂肪が添加されていることが多く高カロリーです。

デニッシュパンなどは、保育園給食1食分と同じカロリーの商品もあります。

