



5月

2020年

給食だより



入園・進級から1カ月が経ちました。本来ならば、新しい環境にも少しずつ慣れてくる頃ですが、今年は登園自粛している子どもも多く、寂しい年度初めとなりました。1日も早く、元気いっぱい遊ぶ子どもたちの姿が戻ることを願っています。



たんじょうかいメニュー 5月26日(火)

- ※こいのぼりライス
- ※鶏肉のソース照り焼き
- ※和風スパゲティ
- ※春キャベツの胡麻和え
- ※かきたま汁
- ※ミニゼリー



食育の日 ~旬の食材を知ろう~

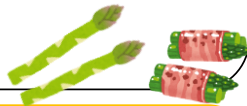
< アスパラガスとベーコンのソテー 春キャベツのスープ >

アスパラガス

名前の由来は「アスパラギン」というアミノ酸の一種で、疲労回復効果があります。

他にも、皮膚や粘膜を保護し、体力の向上に欠かせないβカロテンやおなかの調子を整える食物繊維、貧血を予防する鉄分、高血圧や動脈硬化を予防し、毛細血管を守る働きがあるルチンなど栄養豊富な食材です。

アスパラガスは、穂先が締まっているものが新鮮です。また、中には細い品種のものもありますが、根もとのあたりまで張りがあり、太っているもの、切り口がみずみずしく湿っているもの、乾燥していないものを選びましょう。



5月5日 端午の節句

こいのぼりの由来

起源は中国で、竜門という滝を多くの魚が登ろうとしたところ、鯉だけが登り切り竜になったことから、鯉の滝登りが立身出世として象徴となりました。今でもよく使われる「登竜門」という言葉はここから来ています。

こいのぼりには、勢いよく泳ぐ鯉のようにたくましく元気に育つようにとの願いが込められています。

新型コロナウイルス感染症対策で、保護者の園舎内の立ち入りを禁止し、毎日の給食のサンプルをお見せする機会がなくなったのをきっかけに、「きっずノート」の「本日の食事」に毎日の給食の写真を載せています。子どもさんにも、給食の様子を聞いたりしてみてください。

幼保連携型認定こども園 島之内保育園

日	曜	副 食	午後のおやつ	午前のおやつ
1	金	にしき揚げ 香味漬け 豆腐のすまし汁	牛乳 クラッカー フルーツゼリー	牛乳 コーンフレーク
2	土	スパゲティミートソース 春キャベツのスープ	牛乳 りんご 菓子	牛乳
7	木	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁 アスパラとベーコンのソテー	ミルクココア オレンジ せんべい	ヨーグルト
8	金	魚の塩焼き そうめんサラダ お麩のすまし汁	お茶 みるくっこ	牛乳 あられ
9	土	牛肉の欄川風 りんご きゅうりの昆布和え	牛乳 ミニパン	牛乳
11	月	豚肉とセロリの甘辛炒め トマトの甘酢づけ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ウインナーボール	牛乳 バナナ
12	火	魚のムニエル 竹の子のすまし汁 ひじきの白和え	牛乳 おはぎ	ヨーグルト
13	水	新じゃがの煮物 ほうれん草のみそ汁 ちくわとゆかいな仲間たち	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 脚ポロ
14	木	鶏肉のオープン焼き ねぎソースがけ ゆで野菜 納豆 かぼちゃのみそ汁	牛乳 オレンジ 芋かりんとう	牛乳 せんべい
15	金	魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 りんご
16	土	スパゲティミートソース 春キャベツのスープ	牛乳 りんご 丸ポロ	牛乳
18	月	切り昆布煮 中華サラダ お芋のみそ汁	牛乳 ピザトースト	牛乳 せんべい
19	火	豆腐入りハンバーグ コーンスープ 添え野菜(レタス、きゅうり、トマト)	牛乳 バナナ えびせん	牛乳 チーズ
20	水	べんとうのひ	牛乳 コーンフレーク	牛乳
21	木	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁 アスパラとベーコンのソテー	ミルクココア オレンジ せんべい	ヨーグルト
22	金	魚の塩焼き そうめんサラダ お麩のすまし汁	お茶 みるくっこ	牛乳 あられ
23	土	牛肉の欄川風 きゅうりの昆布和え りんご	牛乳 ミニパン	牛乳
25	月	豚肉とセロリの甘辛炒め トマトの甘酢づけ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ウインナーボール	牛乳 バナナ
26	火	たんじょうかい	牛乳 オレンジ ビスケット	ヨーグルト
27	水	新じゃがの煮物 ほうれん草のみそ汁 ちくわとゆかいな仲間たち	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 脚ポロ
28	木	鶏肉のオープン焼き ねぎソースがけ 添)ゆで野菜 納豆 かぼちゃのみそ汁	牛乳 黒かりんとう オレンジ	牛乳 ビスケット
29	金	魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 りんご
30	土	スパゲティミートソース 春キャベツのスープ	牛乳 りんご 菓子	牛乳

主食…毎日主食あり