



2025年

給食だより



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

春の陽気に名残を感じつつ、暦の上では立夏を迎え、過ごしやすい季節になりました。新生活から約1ヶ月経ち、新しい環境にも慣れてきたと同時に疲れが出てくるころかと思います。規則正しい生活を身に付けていくためにも栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとるように心がけて過ごしましょう。



たんじょうかい×ニュー
5月28日(水)

*こいのぼりライス
*鶏のから揚げ
*ポテトサラダ
*豆腐のすまし汁
*オレンジ



この時期の旬の食べ物は春キャベツ、じゃが芋、アスパラ、筍、菜の花、グリンピース、えんどうまめ、そら豆、新玉ねぎなどがあります。寒さがまだ厳しい時期に芽を出し成長するため、栄養素などがためこまれており、その分栄養豊富で解毒作用や抗酸化作用も高いそうです。



子どもの日と 端午の節句

子どもの日

国民の祝日のひとつで、男女関係なくすべての子どもの成長や健康を願う日とされています。

端午の節句

伝統的な年中行事であり、男の子の健やかな成長をお祝いします。厄除けと立身出世を願う目的となったのが、江戸時代といわれています。



朝ごはんをたべよう！

朝ごはんを食べるとエネルギーが補給され、脳が活性化し集中力が高まります。子どもたちにとっても、元気に外で遊び、お友達と活発に体を動かすことができます。また、一度にたくさん食べられない子どもにとっても、必要な栄養源になるので、朝ごはんをしっかり食べましょう！

日 曜	給食	おやつ	午前おやつ
1 木	ごはん もずくのすまし汁 魚の香り焼き アスパラソテー	牛乳 チーズ オレンジ	牛乳 せんべい
2 金	ごはん 豆腐のみそ汁 牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツとりんごのサラダ	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 せんべい
7 水	ごはん 玉ねぎのみそ汁 筑前煮 マカロニサラダ	お茶 黒棒 ヨーグルト	牛乳 クッキー
8 木	ごはん わかめスープ 魚のフライオーロラソース 二色和え	ミルク 丸ボーロ パイナップル	牛乳 コーンフレーク
9 金	ごはん 大根のみそ汁 キャベツ・トマト 鶏肉のオープン焼きねぎソースがけ	牛乳 クラッカー カルピスゼリー	ヨーグルト
10 土	ミニおにぎり えのきのスープ ナポリタンスパゲッティ オレンジ	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい
12 月	ごはん 厚揚げのみそ汁 肉じゃが ハムサラダ	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 ビスコ
13 火	ごはん 麩のすまし汁 にしき揚げ きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 バナナ おかき	ヨーグルト
14 水	ごはん パンプキンスープ 豆腐入りハンバーグ きゅうり・キャベツ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスケット
15 木	べんとうの日	牛乳	牛乳 卵ボーロ
16 金	ごはん 豆腐のみそ汁 牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツとりんごのサラダ	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 せんべい
17 土	ごはん 親子丼 キャベツのみそ汁 みかん缶	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
19 月	ごはん 千切り大根とちくわのサラダ 豚肉とキャベツの甘辛炒め 白菜のみそ汁	牛乳 ふかしいも	牛乳 せんべい
20 火	ごはん 中華スープ 魚の塩焼き ひじきの白和え	牛乳 ウインナーボール	牛乳 卵ボーロ
21 水	ごはん 玉ねぎのみそ汁 筑前煮 マカロニサラダ	お茶 黒棒 ヨーグルト	牛乳 クッキー
22 木	ごはん わかめスープ 魚のフライオーロラソース 二色和え	ミルク 丸ボーロ パイナップル	牛乳 コーンフレーク
23 金	ごはん 大根のみそ汁 キャベツ・トマト 鶏肉のオープン焼きねぎソースがけ	牛乳 クラッカー カルピスゼリー	ヨーグルト
24 土	ミニおにぎり えのきのスープ ナポリタンスパゲッティ オレンジ	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい
26 月	ごはん 厚揚げのみそ汁 肉じゃが ハムサラダ	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 ビスコ
27 火	ごはん 麩のすまし汁 にしき揚げ きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 バナナ おかき	ヨーグルト
28 水	たんじょうかい	牛乳 クラッカー プリン	牛乳 せんべい
29 木	ごはん もずくのすまし汁 魚の香り焼き アスパラソテー	牛乳 チーズ オレンジ	牛乳 せんべい
30 金	ごはん パンプキンスープ 豆腐入りハンバーグ きゅうり・キャベツ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスケット
31 土	ごはん 親子丼 キャベツのみそ汁 みかん缶	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク