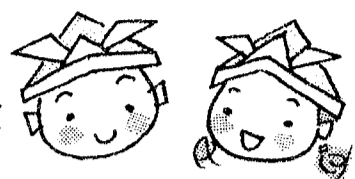


# 給食だより 5月

2019.5.1  
 幌北ゆりかご保育園

少しあたたかい日が増え、ようやく春を感じられる気候になりました。  
 ゴールデンウィークはみなさんどのように過ごしましたか？休日が続くと生活リズムを崩してしまいがちですが、今月は遠足もあつので体調を崩さないよう早寝早起きや3食しっかり食べるなど基本を徹底しましょう！遠足はお弁当のご協力をお願いします！



	主 食	副 食	午後のおやつ
7 火	ツナカレー	お茶 キャベツとジャコの炒め物	カップケーキ うの花あげ
8 水	ごはん	お茶汁(大根・玉ねぎ) 豆腐の五目焼き	フルーツ レーズンパンケーキ
9 木	パン	コーンポタージュ チリコンカン	わかめおにぎり おからチップ
10 金	UPカリ ごはん	お茶汁(キャベツ・玉ねぎ) ホット照り焼き	きなこスコーン プチスティック
11 土	チャンポン うどん	高野豆腐とワカメの煮物 ブロッコリー	おかし 果物
13 月	ごはん	お茶汁(大根・油あげ) 魚の生焼き	おかし バジせん
14 火	パン	ミネストローネ ポークチャップ	カレーピラフ 二色せんべい
15 水	ぶきごはん	清汁(豆腐・ワカメ) とり肉と野菜の旨煮	セリ サブレ
16 木	ミートソース スパゲティ	お茶 切干大根サラダ	ジャガ芋焼きたんこ バジかりん
17 金	ごはん	お茶汁(キャベツ・玉ねぎ) 焼き魚(サンマ)	チーズサツ 芋けんぴ
18 土	あんかけうどん	白菜と油あげの煮物 甘酢大根	おかし 果物
20 月	ごはん	お茶汁(芋・玉ねぎ) ホット生姜焼き	レーズンおにぎり うの花あげ
21 火	パン	クリームシチュー チキンソテー	UPカリおにぎり はとむぎかりんとう
22 水	とろろぼろ ごはん	お茶汁(キャベツ・大根) 炒り豆腐	黒ごまクッキー こめ棒
23 木	木こり風 スパゲティ	お茶 肉じゃが	りんごのパンケーキ きなこせんべい
24 金	わかめごはん	お茶汁(白菜・キャベツ) サバ味噌煮	かぼちりん のりせんべい
25 土	きつねうどん	ジャガ芋とぼろ煮 甘酢大根	おかし 果物
27 月	ごはん	お茶汁(大根・玉ねぎ) すき焼き風煮	ビヤ風マカロニ きん棒
28 火	パン	ポルニチ 魚のさき焼き	五平もち ワッフル
29 水	ごはん	五目汁 炒め納豆	ぶかしジャガ芋 プチスティック
30 木	スパゲティ ナポリタン	お茶 (ほうれん草とリンゴのサラダ)	ドーナツ バジせん
31 金	ごはん	お茶汁(白菜・玉ねぎ) 焼き魚(サンマ)	煮豆 ジャムトースト 昆せんべい

## 5月の予定

15日(水)



5月のお誕生会

★

16日(木)

ぞう組 遠足

★

22日(水)

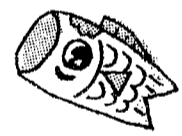


りす組 遠足

★

23日(木)

はと組 遠足



晴れといい天気♪

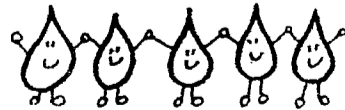


### よく噛むとどうしていいの？

- 1 味覚の発達  
うまい味でも美味しく感じ、  
食品素材そのものの味が分かります。
- 2 消化を助ける  
だ液の分泌を高め、消化を助けます。
- 3 頭の働きをよくする  
脳の働きを助け、ストレス解消や  
心の安定に役立ちます。
- 4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ  
あごの発達を促します。
- 5 ことばの発音がはつきりする



ゆりかご保育園の給食では、  
野菜のスティックやごぼうの  
土佐煮などよくかめるような  
メニューを積極的に  
とり入れています!!



### 大豆ミートの使用について

5月から、給食に新たに大豆  
ミートを使いたいと思っています。  
大豆ミートとは、大豆からできたお肉  
のことです。  
大豆は栄養価がとても高いこと、  
そして大豆ミートを使うことにより、  
全員が同じものを食べられるようになる、  
などが理由です。  
国産大豆100%で作られた大豆ミート  
を使う予定です。よろしくお祈りします。