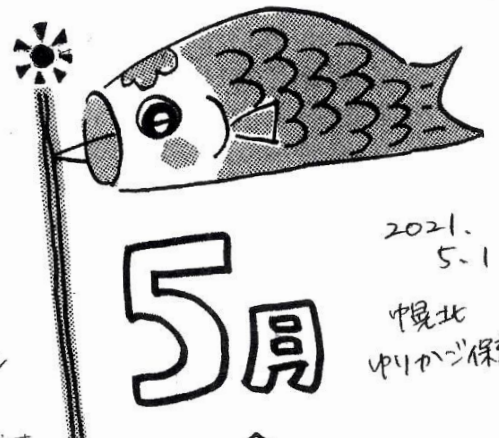


給食だより



5月

2021.
5.1

札幌北
ゆりかぜ保育園

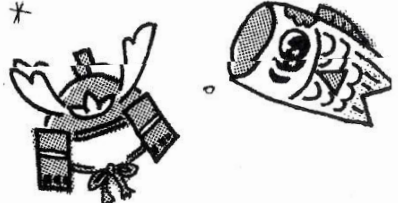
5月にになりました。新年度が始まって一か月、新しいお友だちもゆりかぜ保育園での生活に慣れてきたのではないのでしょうか。
5月の給食でアスパラとふきが登場します！モリモリ食べてくれると嬉しいです。

	主食	副食	食	午後のおやつ
1 土	きつねうどん	シヤカ芋とびろ煮	甘酢大根	おかし 果物
6 木	木の実スープ	シヤーマンポテト	0.1%脱脂の茶	ゆかりおにぎり 果物
7 金	ごはん	みそ汁(キャベツ・人参) 火炙り魚(サバ)	七つ大根火炙り煮	レーズンパンケーキ おかし
8 土	味噌うどん	芋の煮、ころかばし	ブルックリーマナーズ	おかし 果物
10 月	ごはん	みそ汁(白菜・厚揚げ) 魚の照り火炙り	キャベツのみそ火炙り	トースト 煮干し
11 火	パン	クリームシチュー ポークチャウ	カリフラワー	パンケーキ 果物
12 水	ごはん	みそ汁(大根・れい) とじ肉と豆腐のみそ火炙り	ほうれん草コンソメ	フルーツヨーグルト おかし
13 木	お豆のカレー	キャベツとジャコのみそ火炙り	0.1%脱脂の茶	おかし 果物
14 金	ごはん	みそ汁(大根・油あげ) ホックおでん	火炙り魚、 しじみ火炙り煮	パンケーキ 果物
15 土	わかめおにぎり	五目汁	白菜とにらのおひたし	おかし 果物
17 月	ごはん	みそ汁(ササギ・玉ねぎ) 豚角の生姜火炙り	大根キンピラ	おかし 煮干し
18 火	パン	ポレシチ 魚のチーズ火炙り	ブルックリー スティックまやうり	おかし 果物
19 水	ふきごはん	清汁(豆腐・水菜) 野菜たっぷりおでん	わかめと豆腐の炒め物	おかし 果物
20 木	ミートソース スパゲティ	ほうれん草とモセリのサラダ	0.1%脱脂の茶	おかし 果物
21 金	ごはん	みそ汁(シヤカ芋・ワケ) サバ生姜火炙り	キャベツのれい火炙り	パンケーキ おかし
22 土	わかめうどん	大根と厚揚げの煮物	甘酢まやうり	おかし 果物
24 月	ごはん	みそ汁(白菜・油あげ) 魚の生姜火炙り	トマト ほうれん草のりあえ	パンケーキ おかし
25 火	パン	コンソメスープ 4人分トースター	小松菜リテー	おかし 果物
26 水	ひきわりごはん	みそ汁(大根・人参) 火炙り豆腐	ブルックリーおかしあえ	パンケーキ おかし
27 木	リトカレー	牛草煮	0.1%脱脂の茶	おかし 果物
28 金	ごはん	みそ汁(白菜・玉ねぎ) 火炙り魚(ホック)	人参キンピラ	パンケーキ おかし
29 土	ゆかりおにぎり	みそ汁(豆腐・ワケ) リトカレー	甘酢大根	おかし 果物
31 月	ごはん	みそ汁(キャベツ・油あげ) ホック照り火炙り	大根とれいのみそ煮 ほうれん草コンソメ	おかし 果物



☆ 19日(水) *

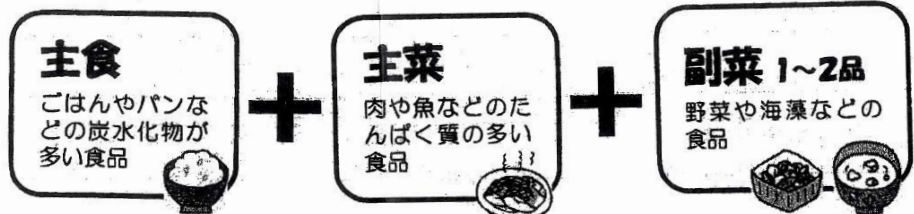
* 5月の
お話し生会 *



- 🌸 5月旬な食材 🌸
- ・アスパラガス
 - ・ふき
 - ・にら
 - ・じゃがいも
- ★ アスパラの味90%は水分で残りの10%はミネラル分は豊富です!

＜食事は主食・主菜・副菜を組み合わせてバランスよく＞

毎日の食事はいろいろな材料が作られた料理をバランスよく食べると体が大きくなります。



年少幼児期から、様々な食べ物のお味の経験を積み重ねて、食事は幅広い味覚を作り上げ、個々人の嗜好の形成を支援することにつながります。