

給食だより



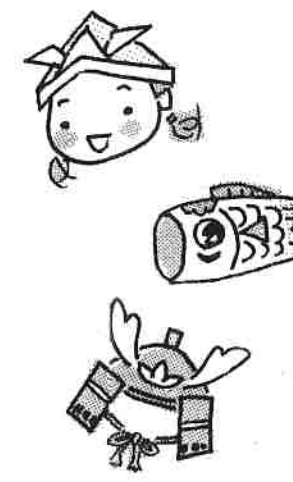
5月にになりました。新年度が始まって一か月、新しいおともだちもゆりかご保育園に慣れてきたのではないのでしょうか。今月は同年齢での遠足を予定しています！お弁当のサポートをよろしくお願ひします。

2024. 5. 1 札幌北ゆりかご保育園

	主食	副食	午後のおやつ
1 水	ごはん	味噌汁(しょうが・玉ねぎ) マーボー豆腐 フォーリンタル	ふんわりソフトクリーム 星のゼンバシ
2 木	ゆかりごはん	味噌汁(白味噌・厚揚げ) 魚の生煮え 七草大根の揚げ煮	おやつ風マカロニ 星のゼンバシ
3 金	ごはん	味噌汁(しょうが・玉ねぎ) 甘味噌煮、大根とキャベツの揚げ煮	カップケーキ 煮たも
4 水	とろろごはん	味噌汁(大根・人参) 火の玉豆腐 キャベツのステーキ	もちもちソフト うの花あげ
5 木	ごはん	味噌汁(キャベツ・豆腐) 豚肉の香味揚げ しょうが汁あえ	キャベツソフト 星のゼンバシ
6 金	お豆のカレー	干草煮	ソフトクリーム 7年スライム
7 土	キャベツのうどん	草の煮、コンロがし 甘酢まかり	おかし 果物 ドーナツ
8 日	ごはん	味噌汁(白味噌・ゆい) 火の玉豆腐、(しょうが) しょうがの揚げ煮	おかし 煮たも
9 月	パン	2-ポンターシ とうもろこしと大豆のカレー揚げ かりん粉	ソフトクリーム おかし(にきび) はとぎかりんとう
10 火	フキごはん	清汁(豆腐・水餃子) 魚の生煮え 果物	星のゼンバシ
11 水	ごはん	味噌汁(しょうが・玉ねぎ) 魚の生煮え、キャベツの揚げ煮	レモンパンケーキ 果物
12 木	スパゲッティ	大根とわかしのサラダ	ソフトクリーム 煮たも
13 金	わかしのうどん	白味噌と油揚げの煮物 フォーリンタル	おかし 果物 ポテトフライ
14 土	ごはん	味噌汁(キャベツ・厚揚げ) しょうが汁あえ 大根キッシュ	ソフトクリーム おかし
15 日	パン	クリームチーズ チキンソテー 毛ねり	五平もち おかし 果物
16 月	ごはん	味噌汁(大根・わかし) 豆腐の揚げ煮 ほうれん草	星のゼンバシ ソフトクリーム
17 火	わかしごはん	味噌汁(白味噌・キャベツ) しょうが汁あえ 魚の生煮え	ソフトクリーム おかし
18 水	ツナカレー	キャベツとしょうがの揚げ煮	7年スライム おかし 果物
19 木	あんかけうどん	ツナカレー 甘酢大根	おかし 果物
20 金	ごはん	味噌汁(豆腐・玉ねぎ) おき揚げ、小松菜、しょうが汁あえ	キャベツのステーキ おかし 果物
21 土	パン	ポロシ 魚の生煮え フォーリンタル	ソフトクリーム おかし 果物
22 日	ごはん	味噌汁(しょうが・玉ねぎ) とろろ豆腐の揚げ煮 ほうれん草	ソフトクリーム おかし
23 月	わかしごはん	味噌汁(白味噌・キャベツ) しょうが汁あえ 魚の生煮え	ソフトクリーム おかし 果物
24 火	ツナカレー	キャベツとしょうがの揚げ煮	7年スライム おかし 果物
25 水	あんかけうどん	ツナカレー 甘酢大根	おかし 果物
26 木	ごはん	味噌汁(豆腐・玉ねぎ) おき揚げ、小松菜、しょうが汁あえ	キャベツのステーキ おかし 果物
27 金	パン	ポロシ 魚の生煮え フォーリンタル	ソフトクリーム おかし 果物
28 土	ごはん	味噌汁(しょうが・玉ねぎ) とろろ豆腐の揚げ煮 ほうれん草	ソフトクリーム おかし
29 日	わかしごはん	味噌汁(白味噌・キャベツ) しょうが汁あえ 魚の生煮え	ソフトクリーム おかし 果物
30 月	スパゲッティ	ほうれん草とわかしのサラダ	ソフトクリーム おかし 果物

5月の予定

15日(水)
5月の
お誕生会



食のついでにポイント!!
ミミズ、うすらの卵、粒のふきいぼなどはツルッと飲み込まずに、恐れがある食品です。使用の際は新鮮なうちにゆでて使用しましょう。

<お弁当のいたみにくい調理のポイント>

主食について：炊き立てのご飯等はいたみやすいので避け、おにぎりを作るときはしっかりと冷ましてから詰めます。
おかずについて：細菌は、水分があると繁殖します。調理法を「揚げ物」や「揚げ物」にすることで汁をとり、おかずごとにくわめて詰めます。
★中心までしっかりと火を通し、あら熱を取ってから詰め、冷ましてからふたをしましょう。