

5月の給食だより



☆今月の予定☆

- 5/6 端午の節句祝い
- 5/12 愛情弁当の日
- 5/26 誕生会(どっちがすき?の日)

♡どっちがすき?の日♡

26日は“どっちがすき?の日”です！
カレーライスかハヤシライスのどちらか好きな方を選んで食べてもらう予定です。
どっちがいいか、よく考えておいてね☆

＼今が旬！じゃがいものおはなし／

じゃがいもの旬は春と秋の年に2回あります。品種によって前後しますが、5～6月と10～2月頃が一般的です。この中でも今の時期に出るものを「新じゃが」と呼びます。新じゃがは皮が薄く瑞々しいのが特徴です。

また、じゃがいもはビタミンCを豊富に含みます。ビタミンCは、カルシウムや鉄分の吸収を助け、体の調子を整えてくれます。そのほかにも体の塩分を排出し、むくみを解消する働きをもつカリウムや、糖質の代謝を助けるビタミンB1やビタミンB2、食物繊維も豊富に含みます。

保育園でも新じゃがを使った給食を提供する予定です！旬の物を食べて元気に過ごしてほしいと思います。

また、今年は保育園の畑にじゃがいもを植える予定です！収穫が楽しみです♪



献立表



令和3年5月1日

くもぎ保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるごはん	3 おやすみ (憲法記念日)	4 おやすみ (みどりの日)	5 おやすみ (こどもの日)	6 ☆ ちらしずし とりのてりやき きゅうりととまとのさらだ みかんゼリー	7 ごはん さけのぽてとやき きやべつのみそしる ◎ほしだいこんのさらだ	1 かれーrais くだもの 8 ぎゅうめし すましじる くだもの
おやつ				ぎゅうにゅう かぶとはるまき	ぎゅうにゅう おかし	
ひるごはん	10 わかめごはん とんじる かぼちゃさらだ	11 ごはん さかなのたるたるやき きやべつのかれーいため わかめすーぷ	12 ☆ おべんとうのひ 	13 ◎げんまいごはん まーぼーどうふ じゃがいものあげに ごますあえ	14 たけのこごはん えんどうころつけ ◎ひじきさらだ	15 ゆかりごはん さつまじる くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう あんぱん	ぎゅうにゅう ぼんでけーじょ	ぎゅうにゅう おかし	おちゃ おにぎり	ぎゅうにゅう めろんぱんふうすこーん	
ひるごはん	17 ごはん つくね にんじんしりしり ごまあえ	18 ごはん こうやどうふのあんかけ ひじきのにももの すのもの	19 やきさばめし たけのこのおかか いそべあえ	20 なつとうごはん ふらいどぽてと ◎きやべつのうめあえ	21 ろーるぱん みーとぼーる こーんすーぷ あおなのみそまよあえ	22 たきこみごはん すましじる くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう おふらすく	おちゃ いそべもち	ぎゅうにゅう つなさんど	ぎゅうにゅう おかし	おちゃ おにぎり	
ひるごはん	24 ごはん ちんじゃおろーす たまごすーぷ はるさめさらだ	25 ごはん とうふのごもくあげ なめこのみそしる なつみかんさらだ	26 ☆ かれーrais or はやしrais あおなとこーんのさらだ あおりんごぜりー	27 うめごはん ぶたしゃぶさらだ みそしる	28 ごはん さけのてりやき かぼちゃのようふうに すのもの	29 こーんrais ぼとふ くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう とうふどーなつ	ぎゅうにゅう おかし	おちゃ けーき・くだもの	ぎゅうにゅう ふる一つしらたま	ぎゅうにゅう きなこーすと	
ひるごはん	31 ごはん こうやどうふのかさねに ◎かりかりだيس すのもの					◎は、カミカミメニューです！ よくかんでたべましょう
おやつ	ぎゅうにゅう おかし					