

2025年5月 田口保育園 給食だより

※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています  
 ※食材の仕入れ状況により献立を変更場合があります

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1	2	3	4
			クラッカー 雑穀ごはん ポークチャップ ブロッコリーのおかか和え かき卵汁 (卵) 牛乳 オレンジ	ゆかりおにぎり 雑穀ごはん 鱈のミモザ焼き (卵) ベーコンとレタスのサラダ (卵) 新玉ねぎのすまし汁 牛乳 マカロンきな粉	憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日	リッツ おにぎり チーズたっぷりミートソースパグッティ やみつき空豆 オニオンスープ (卵) 牛乳 ヨーグルト	まがりせんべい 雑穀ごはん 鶏肉の生姜焼き (鶏) 千切りキャベツ 新じゃがの味噌汁 牛乳 稲餅	チーズ 雑穀ごはん 煮魚 大豆サラダ (卵) もずくと小松菜のすまし汁 牛乳 オムレツ	黒棒 ふりかけご飯 鶏肉入り中華スープ (鶏) (卵) ジャーマンポテト (卵) パイナップル アンパンマンふんわりコーン (卵)	母の日
12	13	14	15	16	17	18
ミニサラダ 雑穀ごはん 炒り豆腐 スパゲッティサラダ (卵) 南瓜の味噌汁 牛乳 バインマリン	高野豆腐の煮物 雑穀ごはん 魚のパン粉焼き 野菜サラダ コンソメスープ (卵) 牛乳 ぶどう寒天	満月ボン 白ごはん さつま鶏飯 (鶏) (卵) 切干大根のカミカミサラダ オレンジ 牛乳 きな粉ラスク	クラッカー 雑穀ごはん 新じゃがのそぼろ煮 おかかトマト 大根の味噌汁 牛乳 パナナ	ヨーグルト 雑穀ごはん 魚のカレー揚げ グリーンアスパラガスと人参の酢の物 ふわふわスープ (卵) 牛乳 中華ちまき	ホームパイ 愛情弁当の日 お弁当に ご飯とおかずを入れて 持ってきてください どうぶつビスケット (卵)	
19	20	21	22	23	24	25
源氏パイ 雑穀ごはん 豚肉と野菜のつけ麺 新ごぼうのサラダ (卵) りんご 牛乳 お好み焼き	揚げせんべい 雑穀ごはん こいのぼりのミートローフ ドレッシングサラダ コーンスープ りんご 牛乳 プリン	オレンジ 雑穀ごはん 豚肉のニラチーズ焼き レタス トマト かき卵汁 (卵) 牛乳 手作り佃煮のおにぎり	きな粉パナナ 雑穀ごはん 空豆とさつま芋のかき揚げ 鶏肉の梅和え (鶏) もずくとうす揚げの味噌汁 牛乳 フルーツヨーグルト	プリン 雑穀ごはん 魚の西京焼き ひじきのマリネ 豆腐のすまし汁 牛乳 ケーキ (卵)	ココナッツサブレ (卵) (乳) 雑穀ごはん 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め 汁ビーフン えいじビスケット (卵)	
	1	2	3	4	5	6
プリン 雑穀ごはん 厚揚げ餃子 蒟蒻のかか煮 なめこの味噌汁 牛乳 麩のシユガーラスク	青菜おにぎり 雑穀ごはん 魚の磯辺揚げ グリーンアスパラガスの卵とし (卵) 白菜のすまし汁 牛乳 青りんごゼリー	ぼたぼた焼き 雑穀ごはん カレーうどん (鶏) 胡瓜のオイル漬け パイナップル 牛乳 人参ブリッツ	ミニドーナツ 雑穀ごはん 魚のレモンバター焼き 空豆入りオムレツ (卵) きのこスープ 牛乳 納豆の包み揚げ	大豆きな粉 雑穀ごはん 新じゃがのポトフ (卵) ピーマンとソーセージの旨辛炒め バナナ 牛乳 ツナチーズトースト (卵)		

朝ごはんにもちょうどいい保育園で人気のおやつレシピ

『じゃこチーズトースト』 (作り方)

<材料> 2人分

食パン 10枚切りを2枚

じゃこ 4g

マヨネーズ 30g

ピザ用チーズ 20g

①じゃこマヨネーズを合わせる

②パンに①をぬる

③チーズをのせてトースターで5分

ほど 焼く

④青のり・いりごま・刻み海苔を

◎食育コーナー

早起きから1日のリズムを作りましょう!』

- ・朝、カーテンを開け、陽の光を浴びる
- ・朝ごはんをよく噛んで食べる
- ・昼間、よく運動する
- ・午睡は、午後3時頃には切り上げる
- ・寝る前は強い電光を浴びることを避ける
- ・暗い部屋でゆっくり眠る