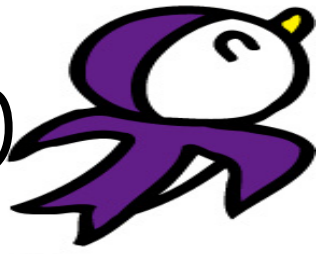


5月の給食だより



2024/4/30 (火) 清水保育園

新年度も始まり早一か月が経とうとしています。初夏の風が心地よく吹きはじめ、ようやく暖かい太陽が顔を出し始めました。子どもたちも新しい環境にも慣れつつ、毎日腰骨を立てて頑張っています！5月は大型連休に加え、きく組さんは親子遠足も待っていますね！十分な食事と睡眠で体調管理を万全に、五月の行事を楽しんでいきましょう♡

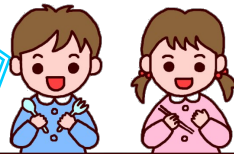
「いただきます」と「ごちそうさま」の意味は？

いただきます！

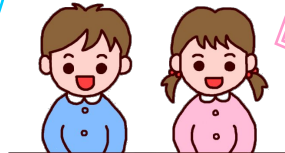
「いただく」は、もともと「頭にのせる」という意味ですが、物をもらったり、飲食したりすることを意味するようになりました。

ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

いただきます



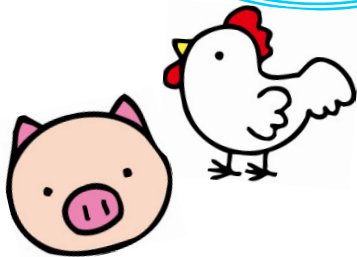
ごちそうさまでした



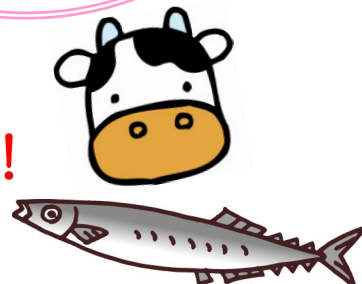
ごちそうさま！

「馳走（ちそう）」は「かけまわる」という意味があります。

かけまわって食事の準備をしてくれた人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めて「ごちそうさま」を言いましょう。



命を頂くことに感謝をしましょう！



私たちが大きくなるために、食事は必要不可欠です。その「食事」というものは「命を頂く」ということです。私たちが成長していくために、お魚や動物の命を頂いているのです。その感謝の気持ちを表す行動として、「いただきます」や「ごちそうさま」という食事の挨拶が挙げられますね。清水保育園の良い子のみなさんは、食事のご挨拶だけでなく、残さず食べたり、きちんと腰骨を立てて頂くことで、「命を頂くことに感謝をする」という姿勢をこれからも示していきましょうね(^▽^)/♡



令和6年5月 献立表 (本園)

日	曜	昼食	朝おやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や 肉になる	黄：おもに熟や力 となる	緑：おもに調子を ととのえる
1	水	焼き肉パスタ フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 パイ	牛乳 豚肉	せんべい 卵 小麦粉 植物油 三温糖 すりごま バイ菓子ゼリー	たまねぎ にんじん ビーツ しめじ にんにく しょうが
2	木	炸醬麵 (ジャージャーメン) フルーツゼリー	牛乳 チーズ	豆乳 丸ボーロ	牛乳 アーモンド 豚ひき肉 調整豆乳	中華めん 植物油 ごま油 三温糖 片栗粉 ゼリー 丸ボーロ	たまねぎ にんじん ビーツ しょうが 乾しいたけ
20	月	発芽玄米ごはん (全園児用) チキンクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 せんべい	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳 鶏もも 脱脂粉乳 まぐろ油漬缶 粉寒天 豆乳 きな粉	せんべい 精白米 押麦 じゃがいも 植物油 マーガリン 小麦粉 三温糖 黒砂糖	たまねぎ にんじん 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり
7 21	火	発芽玄米ごはん (全園児用) 魚のマヨネーズ焼き サラダ菜 季節の具だくさんみそ汁	牛乳 パンナップル缶	スキムミルク そらまめ クラッカー	牛乳 魚 粉チーズ 厚揚げ 脱脂粉乳	精白米 押麦 パン粉 植物油 マヨネーズ クラッカー	パンナップル缶 卵 たまねぎ マヨネーズ缶 揚げなキャベツ にんじん 青ねぎ そらまめ (さや入り)
8 22	水	発芽玄米ごはん (全園児用) 鶏のマリネ焼き にんじんの甘煮 中華スープ	牛乳 オレンジ	スキムミルク レーズンスコーン	牛乳 鶏肉 ロースト 鶏卵 脱脂粉乳	精白米 押麦 三温糖 植物油 かつお-キツナ 無塩バター	ルッコラ たまねぎ しょうが にんじん ゆでたけのこ こまつな 干しぶどう
9 23	木	発芽玄米ごはん (全園児用) 高野豆腐と野菜の含め煮 清汁 (白玉ふ・えのきたけ)	牛乳 ウエハース	スキムミルク バスプーサ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 脱脂粉乳 鶏卵 アーモンド ヨーグルト	ウエハース 精白米 押麦 植物油 三温糖 白玉ふ小麦粉 グラニュー糖 無塩バター	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 冷凍グリーンピース えのきたけ 青ねぎ しょうが
10 24	金	ピースごはん (全園児用) 魚の磯辺揚げ トマト 青菜のスープ	牛乳 りんご	豆乳 バナナ クッキー	牛乳 白身魚 あおのり 鶏肉 調整豆乳	精白米 押麦 片栗粉 揚げ油 クッキー	りんご グリーンピース トマト こまつな たまねぎ ホールトマト にんじん パナ
11 25	土	和風スパゲティ フルーツゼリー	せんべい	豆乳 パイ	鶏肉 調整豆乳	せんべい 卵 小麦粉 植物油 バイ菓子ゼリー	たまねぎ にんじん 生しいたけ しめじ にんにく 青ねぎ
13	月	誕生会カレー じゃこサラダ フルーツゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳 アーモンド 鶏もも しらす干し 調整豆乳	精白米 玄米 じゃがいも 皮なし 植物油 カレー粉 三温糖 ごま油 ゼリー かつお-キツナ マーガリン	にんじん たまねぎ 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ
27	月	発芽玄米ごはん (全園児用) 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁 (豆腐)	牛乳 チーズ	スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳 アーモンド 豚肉 木綿豆腐 塩わかめ 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 押麦 植物油 三温糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 バター	ゆでたけのこ たまねぎ 黄ピーマン グリーンピース パナ にんじん にんにく しょうが えのきたけ
14 28	火	発芽玄米ごはん (全園児用) ポトフ (だいこん) にんじんのコールスロー風	牛乳 ウエハース	スキムミルク マーラーカオ (中国風蒸しパン)	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 鶏卵 コゲツシロ	ウエハース 精白米 押麦 じゃがいも 三温糖 植物油 小麦粉 黒砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セリー ホールトマト 干しぶどう 黄ピーマン
15 29	水	発芽玄米ごはん (全園児用) うま煮 若竹汁 (えのきたけ入り)	牛乳 オレンジ	スキムミルク フルーツミルクかん	牛乳 鶏肉 厚揚げ 塩わかめ 脱脂粉乳 粉寒天	精白米 押麦 じゃがいも 植物油 三温糖	ルッコラ 糸こんにゃくにんじん さやいんげん ゆでたけのこ えのきたけ 卵 パナ パナップル缶 みかん缶
16 30	木	発芽玄米ごはん (全園児用) 豆腐のハンバーグ レタス はくさいとベーコンのスープ	牛乳 せんべい	ツナごはん	牛乳 牛ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 バーツ まぐろ油漬缶	せんべい 精白米 押麦 植物油 パン粉 ごま油	たまねぎ しらす はくさい にんじん パナップ
17	金	発芽玄米ごはん (全園児用) 魚のトマトソース焼き ポテトミルクスープ	牛乳 バナナ	豆乳 オレンジ ビスケット	牛乳 魚 脱脂粉乳 調整豆乳	精白米 押麦 植物油 三温糖 じゃがいも バター 片栗粉 ビスケット	バナナ しょうが たまねぎ トマト缶 にんじん パナップ
18	土	肉うどん フルーツゼリー	せんべい	豆乳 パイ	牛肉 調整豆乳	せんべい 干しうどん 植物油 三温糖 ゼリー バイ菓子	たまねぎ にんじん 青ねぎ

★5月より主食 (白ご飯) とお箸の提供が全園児対象となりましたので、もも・さくら・きく組さんも白ご飯・お箸は要りません。

★5/1 (水) 5/2 (木) は大型連休に伴い麺メニューとなっております。

★都合によりメニューを変更する場合があります。

