



の献立表

平成31年 4月 26日(金) 発行 八戸学院幼稚園

月	火	水	木	金	土
5月のお誕生会には、クリームコンフェ がつかます。 また、天候等により献立が変更になる場合 があります。★のマークは旬の食材を使用した 献立です。今月の旬の食材は、三つ葉・にら アスパラガス・じゃがいも・キャベツ・青梗菜 などです。♪のマークは、家庭で補うと食事 のバランスが良くなります。夕食に取り入れ るなど参考にしてみてはいかがでしょうか。		1 新天皇即位 	2 国民の休日 	3 憲法記念日 	4  みどりの日
6 振替休日	7 こどもの日メニュー ちらしずし こいのぼりハンバーグ おくらとモロヘイヤ のお浸し すまし汁(麩・わかめ) ♪魚 類♪	8 醤油ラーメン 里芋のそぼろ煮 果物(バナナ) ♪緑黄色野菜♪	9 ごはん 味付けのり 筑前煮 小松菜のピーナッツ和え みそ汁 (貝割れ大根・油揚げ) ♪卵 類♪	10 シュガーロールパン チーズオムレツ ブロッコリーと 豆のサラダ 牛乳 ♪肉 類♪	11 そぼろあんかけ丼 ほうれん草のお浸し みそ汁(豆腐・ふのり) ♪乳製品♪
13 ごはん 鶏肉の甘辛炒め ★海藻サラダ★ みそ汁 (ほうれん草・たまご) ♪根菜類♪	14 シーフードカレー かにかまサラダ 福神漬け 麦茶 ♪大豆製品♪	15 ミートスパゲッティ たまごサラダ 果物(キウイ) 牛乳 ♪海藻類♪	16 ごはん 豚すき煮 ★キャベツのお浸し★ みそ汁(ふのり・ねぎ) いも類♪	17 郷土料理①青森(南部) 麦ごはん 豚バラ焼き ほうれん草と菊のお浸し せんべい汁 ♪魚 類♪	18 和風スパゲッティ ミモザサラダ 果物(オレンジ) 麦茶 ♪淡色野菜♪
20 えびピラフ クリームコロッケ ★温野菜★ コンソメスープ ♪卵 類♪	21 たぬきうどん がんも野菜煮 型抜きチーズ ♪肉 類♪	22 黒糖パン 鶏肉のオーロラ ソースがけ ホットサラダ コーンスープ ♪魚 類♪	23 世界の料理①中国 ごはん 麻婆豆腐 ポーク焼売 五絲湯(ウースタン) ♪乳製品♪	24 わかめごはん あじの塩焼き 切干大根煮 ★みそ汁★ (キャベツ・玉葱) ♪肉 類♪	25 カツ丼 菜の花のごま和え みそ汁(高野・わかめ) ♪いも類♪
27 ごはん ふりかけ ★野菜炒め★ 竹輪の中華和え みそ汁(大根・人参) ♪大豆製品♪	28 ハヤシライス ★ころころサラダ★ 福神漬け 麦茶 ♪魚 類♪	29 ごはん ★カレー肉じゃが★ ★キャベツの おかか和え★ みそ汁(豆腐・なめこ) ♪卵 類♪	30 お誕生会 ごはん おろしハンバーグ ★グリーンサラダ★ ★中華野菜スープ★ クリームコンフェ ♪根菜類♪	31 お弁当日 	

《給食室より》

新年度がスタートして、早1か月、さわやかな季節となりました。ゴールデンウィークには楽しい計画もあるでしょう。普段は仕事等でお子さんとゆっくり接する時間のない方もいらっしやと思います。時間に余裕がある時こそ、家族で過ごす大切さ、家族を思う愛おしさなどを感じるのもいいでしょう。充実した休日となるといいですね。

丈夫な歯を作る食べ物ってなに？

<たんぱく質>

肉・魚・卵・豆腐・納豆など

<カルシウム>

牛乳・チーズ・ヨーグルト・のり
小松菜・ひじき・ししゃもなど



「いただきます」の意味

「いただきます」は、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。

「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「馳け走る」といった意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方がかかわっています。そのような人たちの働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言えるといいですね。



5月の献立表



令和元年5月16日(木)発行 八戸学院幼稚園

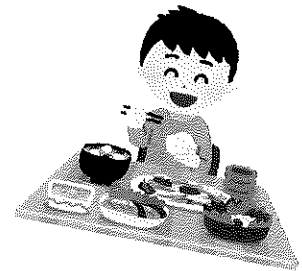
空も晴れ渡り、新緑のすがすがしさを感じる季節になりました。
新年度になり新しい環境にも慣れてきたころだと思います。
温度調節が難しく疲れも出やすく体調をくずしやすい季節ですので
毎日の食事をしっかりとしましょう。

	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
						土曜預かり
午前おやつ	ルヴァン	カルケット	お子様せんべい	ぼりんこ	カルケット	ビスコ
昼食	ごはん さんまの甘露煮 お野菜卵焼き もやしのみそ汁	スパゲッティ ミートソース 豆腐ステーキ 桃の缶詰 かぶのスープ	ごはん 筑前煮 キウイ 菊のみそ汁	フルーツジャム サンド タンドリー チキン アスパラサラダ コーンクリーム スープ	ゆかりごはん ミートボール ほうれんそうの ごま和え せんべい汁	そうめん フロッコリーと ツナのサラダ バナナ
午後おやつ	パン耳 シュガーラスク	フルーツ入り ミルクくずもち	じゃがいもの 青のりおやき	桜えびおにぎり	フレンチ トースト	ルヴァン
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
				お誕生日会		
午前おやつ	ルヴァン	カルケット	お子様せんべい	ぼりんこ	カルケット	
昼食	とうもろこしの 炊き込みごはん さわらの 甘酢あん メロン もすくのみそ汁	きつねうどん ピーマンとなす の肉みそ炒め オレンジ	ドライカレー 大根サラダ パイ きくらげの 中華スープ	ケチャップ ライス タコさん ウインナー ほうれん草と コーンのソテー キウイ はるさめスープ	マーボー丼 かぶの梅和え バナナ きのこのスープ	
午後おやつ	揚げパンきな粉 スティック	かつおぶし おにぎり	ゼリー	お誕生日ケーキ	餃子ピザ	

* 午前おやつには、牛乳がつきます。昼食・午後おやつには、麦茶がつきます。
* 都合により、献立を変更させていただく場合もございますが、ご了承ください。

できてるかな？ 食事の時の正しい姿勢

食事中に姿勢が悪いと行儀が悪いだけでなく、口から入った食べ物の
流れが悪くなり、胃腸の消化吸収にも影響が出ます。
テーブルと椅子の間は握りこぶし一つ分あけて、背筋を伸ばし、
足は床につけて座り、食器を手に持って食事をするようにしましょう。



自己紹介

5月13日から栄養士として入りました南山奈緒子(みなみやまなおこ)です。
子どもたちがたくさん成長できるようなおいしい給食を作りたいと思っています！
よろしくお願ひします！