



5月

給食献立予定表

不知火保育園
令和 6年 5月

日	曜	未満児おやつ	行事	副食	体をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	おやつ	
1	水	牛乳 ビスケット		ポークカレー フレンチサラダ	豚肉・牛乳・卵 スキムミルク 魚肉ソーセージ	じゃがいも・砂糖 オリーブオイル ミックス粉・薄力粉	牛乳 ソーセージ ドック	
2	木	牛乳 せんべい	行事打ち合わせ	栄養金平 キャベツとロースハムのごまサラダ	牛乳・卵・天平 牛肉・ロースハム	砂糖・糸コンニャク いりごま・マヨネーズ かしわ餅	牛乳 かしわ餅	
7	火	牛乳 ハーベスト		炒り豆腐 トマトときゅうりのツナサラダ 果物	鶏小間切・牛乳 豆腐・かまぼこ ツナ缶・卵	砂糖・薄力粉・バター キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 小ねぎ・干し椎茸・きゅうり トマト・レタス・バナナ	牛乳 手作り マドレーヌ	
8	水	牛乳 クラッカー	園児健康診断	大豆とひじきの炒め煮 野菜のおかか和え	大豆・牛乳・天平 豚肉・生クリーム	南関揚げ・糸コンニャク 砂糖	牛乳 にんじんゼリー	
9	木	果物		魚の南蛮漬け こぶきいものサラダ コンソメスープ	魚・卵・牛乳	じゃがいも・マヨネーズ 片栗粉・薄力粉・黒砂糖 油	牛乳 手作り 黒糖ケーキ	
10	金	牛乳 せんべい	英語教室	旨煮 もやしのナムル 納豆	鶏肉・牛乳・竹輪 納豆・天平・ヨーグルト	薄力粉・砂糖 糸コンニャク・ごま油	麦茶 フルーツ ヨーグルト	
11	土	牛乳 かりんとう		スパゲッティナポリタン ドレッシングサラダ	ウインナー・牛乳 粉チーズ	スパゲティ麺・砂糖 サンド用食パン 胡麻ドレッシング	牛乳 ジャムサンド	
13	月	牛乳 クラッカー		麻婆豆腐 バンサンスー 果物	豚挽肉・牛挽肉・豆腐 赤味噌・卵・牛乳 ささ身・魚肉ソーセージ	春雨・薄力粉・片栗粉 砂糖・ごま油・マヨネーズ	牛乳 お好み焼き	
14	火	牛乳 白い風船		高野豆腐のココロ煮 キャベツのピーナッツ和え	高野豆腐・牛乳 鶏肉・天平 バターピーナッツ	じゃがいも・砂糖・米	麦茶 おにぎり	
15	水	牛乳 ヨーグルト		タイピーエン 切干大根の煮物	豚肉・牛乳・卵 ちりめんじゃこ	春雨・南関揚げ 片栗粉・砂糖・小麦粉 ごま油・バター	牛乳 バナナケーキ	
16	木	牛乳 せんべい	移動図書 消毒	魚のマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 新玉ねぎのみそ汁	魚・牛乳・卵・粉チーズ いりこ・味噌	マヨネーズ・いりごま 練りごま・砂糖・バター マッシュマロ・フルグラ	牛乳 マッシュマロ バー	
17	金	牛乳 ギンピスアスバラガス	英語教室	ささみカツ 付け合わせ 野菜スープ	ささ身・卵・牛乳 ベーコン・チーズ	小麦粉・パン粉 マヨネーズ・油 じゃがいも	牛乳 じゃがいも もち	
18	土	牛乳 魚肉ソーセージ		炒めビーフン 海藻サラダ	豚肉・牛乳	ビーフン・砂糖	牛乳 果物 せんべい	
20	月	牛乳 せんべい		野菜の味噌炒め ココロサラダ	豚肉・牛乳・味噌 プロセスチーズ・卵	じゃがいも・マヨネーズ ミックス粉・小麦粉 あんこ	牛乳 手作り どらやき	
21	火	牛乳 ビスケット		クリームシチュー 厚揚げとしめじの含め煮	鶏肉・牛乳 絹厚揚げ・スキムミルク	じゃがいも・バター 砂糖・小麦粉	牛乳 煮豆	
22	水	牛乳 かりんとう	誕生会	ドライカレー・ナゲット 付け合わせ あっさりスープ 果物	牛ひき肉・豚ひき肉 卵・牛乳・ナゲット	米・マヨネーズ・バター 小麦粉・砂糖・油	牛乳 手作り ロールケーキ	
23	木	牛乳 果物		魚の西京焼き マカロニサラダ かきたま汁	魚・牛乳・味噌 卵	いりごま・砂糖・マカロニ 食パン・マヨネーズ じゃがいも・片栗粉	牛乳 明太シュガー トースト	
24	金	牛乳 クラッカー	お見知り遠足	コンソメスープ (未満児のみ)	牛乳・バター	小麦粉・砂糖	牛乳 手作り クッキー	
25	土	牛乳 ウエハース		焼きそば きゅうりの即席漬け	豚肉・牛乳	焼きそば麺・砂糖 カステラ	牛乳 カステラ	
27	月	牛乳 ビスケット		豚肉の生姜焼き 野菜炒め もずく汁	豚肉・牛乳・豆腐 いりこ・味噌	春雨・片栗粉・油揚げ 砂糖	牛乳 フルーツ ゼリー	
28	火	牛乳 チーズ	体操教室	八宝菜 ひじき炒め煮 果物	豚肉・牛乳・卵 すり身・きな粉	糸コンニャク・片栗粉 黒砂糖	麦茶 牛乳もち	
29	水	牛乳 せんべい		鶏肉のホイル焼き かぼちゃの甘煮 豆腐のみそ汁	鶏肉・牛乳 豆腐・いりこ・味噌 プロセスチーズ	砂糖・油揚げ ミックス粉	牛乳 人参とチーズの 蒸しパン	
30	木	牛乳 果物		うきうき肉じゃが きゅうりのごま酢和え	豚肉・天平・牛乳 カニカマ	じゃがいも・糸コンニャク 砂糖・いりごま・食パン	牛乳 パインの ボンファム	
31	金	牛乳 白い風船	英語教室	魚のフライタルソースかけ 付け合わせ 白菜スープ	魚・牛乳・ヨーグルト 卵・粉チーズ	マヨネーズ・薄力粉 パン粉・マーガリン	牛乳 手作り クラッカー	

*物資購入の等の都合により変更になる場合があります。

5月病を乗り切ろう！ よく噛んで、ストレス解消！

よく噛んで食べることは、ストレス物質の増加を抑えて、心の活気や、心身共にスムーズな活動を行うために関係する、セロトニンの分泌を促進します。

新しい環境に慣れずに、やる気が起きなかったり、憂鬱な気分になったりしていたら、そんな時こそよく噛んで食事をしましょう。