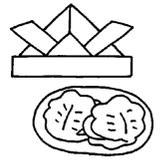




# 5月 給食だより



R3. 4. 30 西合志東保育園

新緑が鮮やかで過ごしやすい季節になりました。

今、園庭には、大きなこいのぼりが元気に泳いでいます。こいのぼりのように子ども達も元気にたくましく育ててほしいものですね。

今年も昨年から続く新型コロナウイルスの影響でご家庭で過ごす時間が多くなると思いますが、連休中もなるべく生活リズムを崩さないよう、早寝・早起きを心掛け、規則正しい生活を送りましょう。



朝ごはんは1日のエネルギー源！！

朝ごはんは、朝起きて体と頭を活動モードに切り替える大事なスイッチです。朝ごはんは、1日の元気の素。基本はご飯と汁物とおかずを食べて1日元気に過ごしてほしいですが、どうしても時間がない時にはバナナ1本、パン1枚でもいいので食べる習慣をつけましょう。



## \*\* 献立紹介 \*\*

今回ご紹介する献立は「魚の揚げおろし煮」です。

魚の切り身は、青魚でも白身の魚でもどちらでも美味しく食べられます。ご家庭でも作られてみてはいかがでしょうか？

## \*\* 材料（4人分） \*\*

魚の切り身・・・4切れ / 小麦粉・・・20g / 揚げ油・・・適量  
だし汁・・・カップ1 / みりん・・・大さじ2 / 薄口しょうゆ・・・大さじ2  
大根・・・250g

## \*\* 作り方 \*\*

- ① 魚の切り身に小麦粉をふって油で揚げる。
- ② 大根はすりおろしておく。
- ③ 鍋にだし汁と調味料を入れ煮立たせ、揚げた魚を並べてひと煮立ちさせる。魚の上におろし大根をのせもう一度ひと煮たちさせたら火を止める。

☆☆出来上がり☆☆

## ～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。  
また、白ご飯は子どもが食べきれぬ量を入れて下さい。  
※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べきれません。

# 令和3年5月 給食献立予定表

日	曜	献立名	おやつ
1	土	焼きそば 果物	
3	月	憲法記念日	
4	火	みどりの日	
5	水	こどもの日	
6	木	 ビーフシチュー フレンチサラダ 果物	牛乳 桜蒸しパン
7	金	麻婆豆腐 春キャベツの甘酢和え 白菜のみそ汁	牛乳 スイートポテト
8	土	焼うどん 果物	
10	月	新じゃがと鶏肉の甘辛煮 わかめの酢の物 卵スープ	牛乳 きなこ豆
11	火	タンドリーチキン かぼちゃサラダ オニオンスープ	牛乳 フルーツヨーグルト和え
12	水	白身魚のタルタルソースかけ トマト 豆腐のみそ汁	牛乳 じゃこ入りお好み焼き
13	木	 クリームシチュー 納豆サラダ 果物	牛乳 さつまドーム
14	金	園外保育(弁当持参) ※雨天時や中止の場合でもおかず入りの弁当持参	ヤクルト せんべい
15	土	チャンポン 果物	
17	月	 かき卵汁 ごぼうサラダ 佃煮昆布	牛乳 さつま芋とりんごの 蒸しまんじゅう
18	火	魚の照り焼き ポテトサラダ わかめのみそ汁	牛乳 よもぎ団子
19	水	豚汁 もやしサラダ 果物	牛乳 金時豆の甘煮
20	木	鶏肉の甘辛ピーナッツ和え トマト 新じゃがのみそ汁	牛乳 パナナスクエアケーキ
21	金	☆お誕生会☆ 高菜ご飯 メンチカツ コーンサラダ トマト ジュリエンヌスープ	ヤクルト プリンアラモード
22	土	スパゲティナポリタン 果物	
24	月	タイピーエン シーザーサラダ 果物	牛乳 じゃが芋お焼き
25	火	手作りミートボール スパゲティサラダ きのこ汁	ヤクルト パインゼリー
26	水	栄養揚げ 菜焼き トマト	牛乳 手作りピザ
27	木	肉団子入り酢豚風 れんこんサラダ	牛乳 ごまみそワントン
28	金	千草焼き かぼちゃ煮 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ポップコーン
29	土	肉うどん 果物	
31	月	ポークビーンズ ビーフンサラダ 果物	牛乳 いりこ お菓子

※  マークがついている日は以上児クラスはスプーンのみを持って来てください。

※21日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラスは使用状況に応じたお箸またはスプーンを持って来て下さい。