

令和2年  5月給食献立表

【今月の目標】・・・よく噛んで食べましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副食 (共通)	おやつ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	金	ご飯	しゅうまい 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁	牛乳/粉ふき芋	ヤクルト/柏餅/果物
2	土	人参ご飯	ポテトオムレツ 野菜のおかか和え わかめスープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/ココア蒸しパン/果物
7	木	ご飯	魚のチーズ焼き 卵サラダ 南瓜の味噌汁	牛乳/トースト	牛乳/ぜんざい/果物
8	金	麦ごはん	れんこんつくね 野菜のごま和え 中華スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/ポテトチップス/果物
9	土	パン	ペンネグラタン フレンチサラダ ビーンズスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/いなり寿司/果物
11	月	ご飯	ミートボール 中華サラダ クリームシチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/バナナマフィン/果物
12	火	パン	皿うどん ミートポテト アスパラのスープ	牛乳/みだらし団子	牛乳/梅しそおにぎり/果物
13	水	玄米ご飯	魚の人参衣焼き 筑前煮 豆腐の五目汁	牛乳/黄粉マカロニ	ヤクルト/フレンチトースト/果物
14	木	ご飯	おから入りコロケ ミモザサラダ きのこの味噌汁	牛乳/ラスク	牛乳/シーフードピザ/果物
15	金	ご飯	すり身焼き 春雨の酢の物 コーンスープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/クレープ/果物
16	土	ご飯	しそチーズの肉巻き 根菜のサラダ 卵スープ	牛乳/蒸しパン	牛乳/もちもちパン/果物
18	月	麦ごはん	餃子 野菜の納豆和え ボタージュース	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/あんぱん/果物
19	火	パン	タンドリーチキン ビーンズサラダ 野菜ラーメン	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/グリーンピースおにぎり/果物
20	水	ご飯	魚のムニエル マカロニサラダ けんちん汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/チーズ蒸しパン/果物
21	木	ご飯	チキン南蛮 キャベツの梅和え チンゲン菜の味噌汁	牛乳/黄粉団子	牛乳/ソーマン汁/果物
22	金	ご飯	野菜の肉巻き きゅうりの酢の物 豆乳スープ	牛乳/チーズトースト	牛乳/チヂミ/果物
23	土	梅ご飯	そうめんチャンプルー ひじきの煮物 いら玉スープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ドーナツ/果物
25	月	ご飯	豚肉のピカタ トマトのマリネ イエローシチュー	牛乳/ラスク	牛乳/野菜ポッキー/果物
26	火	わかめご飯	※ジャージャー麺 南瓜サラダ 野菜スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/中華まん/果物
27	水	誕生会	 ビラフ 鯉のぼりハンバーグ 野菜グラッセ スパゲティサラダ 春キャベツスープ	牛乳/菓子	牛乳/アップルパイ
28	木	ご飯	魚の塩麴焼き 肉じゃが 厚揚げの味噌汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/ベーコンパン/果物
29	金	ご飯	鶏のから揚げ シーチキンサラダ ミネストローネ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/シフォンケーキ/果物
30	土	パン	ミートスパゲティ 野菜のアーモンド和え オニオンスープ	牛乳/粉ふき芋	牛乳/中華おこわ/果物

※は新メニューです。



今こそ免疫力を高めましょう!

新年度が始まり、1か月が経ちました。
 新型コロナウイルス感染が全国に拡大しており、心配な日々が続いています。また季節の変わり目、体調を崩しやすくなります。風邪をひかないように食事で免疫力を高めましょう。
 免疫力を高める食事の代表の一つに発酵食品があります。
 今回は手軽に食べることのできるヨーグルトについて紹介したいと思います。
 ヨーグルトに含まれるビフィズス菌は腸内環境を整える善玉菌の一つです。
 そのまま食べても良いですがオリゴ糖と一緒に摂ることでビフィズス菌の動きをよくしてくれます。
 オリゴ糖が多く含まれる食品は、きな粉、はちみつ、バナナです。ヨーグルトを1日100g以上、200g程度食べると良いと言われています。

