



給食だより



5月の給食献立表

都合により献立の一部を変更する場合があります。

	未 満 児 10時	給食	おやつ	赤	黄	みどり
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える
1 28	金 木	牛乳 バナナ 牛乳 オレンジ 赤米ごはん・春雨スープ カレー煮	豆乳 チーズ入りホットケーキ	牛肉・スキムミルク・豆乳・卵・ピザ用チーズ	米・赤米・春雨・じゃが芋・サラダ油・カレー粉・カレールー・ホットケーキミックス・三温糖	玉ねぎ・人参・さやいんげん・ケチャップ
2 16	土	牛乳 オレンジ 焼肉パスタ 大根とツナの中華風サラダ・バナナ	牛乳 せんべい	豚肉・ツナ・牛乳	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・三温糖・すりごま・ごま油・せんべい	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・にんにく・生姜・大根・胡瓜・バナナ
7 21	木	牛乳 オレンジ 麦ごはん・若布スープ いろいろ野菜と魚のオープン焼き 胡瓜の中華漬け	スキムミルク ぼっぼ焼き(新潟名物)	乾燥若布・白身魚・粉チーズ・スキムミルク	米・麦・ごま油・いりごま・サラダ油・小麦粉・黒砂糖・重曹	玉ねぎ・えのき茸・生姜・にんにく・トマトカット缶・エリンギ・胡瓜
8 22	金	牛乳 バナナ ピースごはん・油揚げの味噌汁 うま煮	牛乳 ベジタケーキ	油揚げ・煮干し・味噌・鶏肉・厚揚げ・牛乳・卵	米・じゃが芋・サラダ油・三温糖・小麦粉・ベーキングパウダー・バター	グリーンピース・玉ねぎ・人参・ねぎ・糸こんにやく・さやいんげん
9 23	土	牛乳 オレンジ きつねうどん 若布とトマトのサラダ・ヨーグルト	牛乳 せんべい	油揚げ・鰹節・昆布・乾燥若布・ヨーグルト・牛乳	干しうどん・三温糖・サラダ油・ごま油・せんべい	ほうれん草・人参・コーン・トマト・胡瓜
11 25	月	牛乳 りんご 赤米ごはん・清汁 高野豆腐と野菜の含め煮 胡瓜とえのきの中華和え	スキムミルク ブルーベリージャムサンド	鰹節・昆布・鶏肉・高野豆腐・スキムミルク	米・赤米・サラダ油・三温糖・すりごま・ごま油・食パン・ブルーベリージャム	大根・玉ねぎ・人参・ねぎ・干し椎茸・グリーンピース・胡瓜・えのき茸
12 26	火	牛乳 バナナ 麦ごはん・中華スープ 牛肉とフライドポテトのソテー・トマト	牛乳 いちごジャムの米粉ケーキ	牛肉・牛乳・豆乳	米・麦・フライドポテト・サラダ油・米粉・ベーキングパウダー・いちごジャム・三温糖	玉ねぎ・人参・ねぎ・ピーマン・トマト
15 29	金	牛乳 バナナ 玄米ごはん・季節の具だくさん味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 かむかむ海藻サラダ	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	煮干し・味噌・鶏肉・乾燥若布・しらす干し・スキムミルク・粉寒天・豆乳・きな粉	米・玄米・三温糖・ごま油・黒砂糖	キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・しめじ・生姜・切干大根・胡瓜
18 月	月	牛乳 りんご 麦ごはん・きのこ豆乳のコーンスープ 魚の新緑揚げ・コールスローサラダ	スキムミルク フルーツサンド	豆乳・白身魚・ツナ・スキムミルク・生クリーム	米・麦・片栗粉・サラダ油・マヨドレ・食パン・三温糖	コーンクリーム缶・コーン・エリンギ・しめじ・えのき茸・玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ・バナナ
19 火	火	牛乳 バナナ 玄米ごはん・小松菜のスープ 豚肉と春野菜の赤味噌炒め	スキムミルク きな粉蒸しパン	木綿豆腐・豚肉・赤味噌・スキムミルク・きな粉・卵・牛乳	米・玄米・サラダ油・三温糖・片栗粉・ごま油・小麦粉・ベーキングパウダー・バター	小松菜・玉ねぎ・コーン・人参・ゆで筍・しめじ・アスパラガス・にんにく・生姜
20 水	水	牛乳 りんご 麦ごはん・えのき茸の清汁 豚肉の南部焼き・味噌ドレッシングサラダ	豆乳 人参カップケーキ	鰹節・昆布・豚肉・ロースハム・味噌・豆乳・卵・スキムミルク	米・麦・すりごま・三温糖・ごま油・サラダ油・小麦粉・ベーキングパウダー・バター	えのき茸・玉ねぎ・人参・ねぎ・生姜・キャベツ・もやし・胡瓜
30 土	土	牛乳 オレンジ ちゃんぽん フレンチサラダ・バナナ	牛乳 せんべい	豚肉・かまぼこ・牛乳	中華麺・ごま油・オリーブ油・三温糖・せんべい	玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・干し椎茸・ねぎ・生姜・胡瓜・バナナ
13 27	水	牛乳 りんご 地産地消メニュー 豆乳パン・ベーコンとキャベツのスープ 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮	ツナごはん(おにぎり)	ベーコン・鶏肉・スキムミルク・ツナ	豆乳プチパン・バター・小麦粉・サラダ油・米	キャベツ・玉ねぎ・人参・パセリ・ブロッコリー
14 木	木	牛乳 せんべい お誕生日会メニュー ケチャップライス・野菜スープ 豆腐のハンバーグ レモン酢和え・オレンジ	スキムミルク ぶどうゼリー 型抜きクッキー	ウインナー・牛ひき肉・木綿豆腐・味噌・しらす干し・スキムミルク	米・じゃが芋・パン粉・ごま油・三温糖・レモン汁・ぶどうゼリー・小麦粉・ベーキングパウダー・バター	玉ねぎ・人参・ケチャップ・大根・パセリ・胡瓜・キャベツ・レモン汁・オレンジ・レモン



環境に優しい食べ物、選んでいますか？

令和8年5月1日

日の里東保育園

地球の資源量や環境に与える影響を配慮しない生産や消費により環境への負荷が生じています。環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことは、持続可能な食料システム(フードシステム)の構築につながります。

エコレールマーク

輸送の距離が長いと温室効果ガスの排出が多くなりますが、消費者にはそれが分かりにくいです。そこで、エネルギー効率に優れた貨物鉄道輸送を一定割合以上利用している場合に、「エコレールマーク」の認定を受けられる仕組みがあります。



様々なエコラベル

エコラベルは、環境負荷の低減や環境保全につながる商品・サービスであることを表すものです。エコラベルには、消費者が環境負荷の少ない製品を選ぶ際の助けになることが期待されており、文字やマークなど様々な種類があります。



地産地消って何がいいの？

消費者と地域の生産者との「顔が見える関係」により、両者の結びつきが強化される他、地場産農林水産物の消費の拡大などによる地域の活性化、流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制、地元に対する理解の深まりなどの効果が期待されます。

旬の食材を毎日の食事に取り入れましょう

旬の食材は味が良く、栄養価が高く、安価で経済的です。保育園では地域でとれた旬の食材をできるだけ取り入れて給食を作っています。家庭でも、旬の食材を毎日の食事に積極的に取り入れてみませんか？

【福岡でとれる旬の食材例(5月)】



アスパラガス ほうれん草 水菜 トマト 柑橘 メバル

※咀嚼力・嚥下機能が未熟なお子さんは、
食材の選び方や切り方等に注意しましょう。

今月のご当地名物給食・おやつは

新潟名物「ぼっぼ焼き」です。黒砂糖と小麦粉をベースにした生地を専用の銅板で焼き上げる、もちもち食感の細長い蒸しパン風おやつです。名前の由来は、焼き機から出る蒸気が蒸気機関車(汽車ポッポ)を連想させるためつけたそうです。7・21日のおやつに登場します♪

今月の宗像育ちの食材は、
「米・赤米・玄米・味噌・きな粉・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー」です。