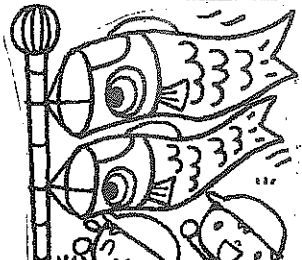



日曜	献立名		10時 おやつ	3時おやつ
1 水	即位の日			
2 木	国民の休日(一部希望保育)			
3 金	憲法記念日			
4 土	みどりの日			

6 月	振替休日						
7 火	カレーライス	フルーツサラダ	りんごジュース せんべい	お茶 かしわもち			
8 水	麦ごはん	豆腐とわかめのみそ汁	豚肉とたけのこの春巻き	かぼちゃサラダ	牛乳 小魚	牛乳 チーズまんじゅう	
9 木	ゆかりご飯	もやしと人参のみそ汁	魚のごま焼き	茹ブロッコリー	切り干し大根の炒め煮	牛乳 バナナ	ミルク シュガーラスク
10 金	バースデーランチ		牛乳 ビスケット	バースデースイーツ			
11 土	他人井	わかめコーンスープ	フルーツヨーグルト	ぶどうジュース	せんべい		

13 月	わかめご飯	きゃべつとしめじのみそ汁	厚揚げとたけのこの炒め煮	ササミと胡瓜の和え物	牛乳 せんべい	牛乳 うさちゃんクッキー		
14 火	麦ごはん	ごぼうと油揚げのみそ汁	豆腐ハンバーグ	ピーマンソテー	筍のおかかサラダ	牛乳 するめ	牛乳 バナナマフィン	
15 水	バターロール	ミルク	白菜と椎茸のスープ	コロッケ	きゃべつソテー	マカロニ卵サラダ	フルーツ牛乳 昆布	お茶 お好み焼き
16 木	お弁当の日				牛乳 ビスケット	お茶 せんべい		
17 金	麦ごはん	けんちん汁	ししゃもの磯辺揚げ	ポテトサラダ	牛乳 りんご	牛乳 どらやき		
18 土	スパゲティーナポリタン	ポテト	フルーツ		りんごジュース	せんべい		

20 月	麦ごはん	大根と油揚げのみそ汁	みそつくね焼き	粉ふき芋	磯和え	牛乳 昆布	カルピス うずまきクッキー
21 火	もやしコーンラーメン	アスパラと豚肉のバターポン	フルーツ			牛乳 ビスケット	お茶 おはぎ
22 水	ハヤシライス	きゃべつと卵サラダ	フルーツ			牛乳 小魚	牛乳 アーモンドトースト
23 木	麦ごはん	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ギョウザ	もやしソテー	炒めビーフン	牛乳 バナナ	牛乳 チョコチップクッキー
24 金	五目ご飯	そうめんとえのき茸の清汁	魚の生姜焼き	ピーマンソテー	おかか和え	牛乳 するめ	お茶 水ようかん
25 土	卵とじうどん	金時煮豆	フルーツ			オレンジジュース	ビスケット

27 月	麦ごはん	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	たれづけから揚げ	ピーマンソテー	豆腐サラダ	牛乳 昆布	牛乳 あんもち
28 火	トースト	ミルク	ワンタンスープ	じゃが芋とツナのマヨグラタン	しゃぶしゃぶサラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 プリン
29 水	梅ごはん	切り干し大根のみそ汁	真珠蒸し	ウインナーと玉ねぎのケチャップ炒め		牛乳 バナナ	のむヨーグルト 野菜ポッキー
30 木	マーボーラーメン	根菜のみそ煮	フルーツ			牛乳 せんべい	お茶 おにぎり
31 金	えんどうご飯	豆腐とわかめのみそ汁	カシューナッツと鶏肉の炒め煮	春雨とハム酢の物		牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐入りみたらし団子

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 水	即 位 の 日		
2 木	国 民 の 休 日(一部希望保育)		
3 金	憲 法 記 念 日		
4 土	み ど り の 日		

6 月	振 替 休 日	10時 おやつ	3時おやつ
7 火	おじや(じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ) 白身魚のグリーンソース煮 フルーツサラダ	せんべい	蒸しパン
8 水	おじや(にんじん・きゅうり・じゃが芋) 豆腐のみそ汁 かぼちゃそぼろ煮	せんべい	ポテトボール
9 木	おじや(鶏ミンチ・大根・にんじん・ブロッコリー) じゃが芋スープ 白身魚のオレンジ煮	バナナ	パンがゆ
10 金	おじや(玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・ほうれん草) かぼちゃスープ ミートボールトマト煮	ビスケット	芋りんご煮
11 土	おじや(鶏ミンチ・かぼちゃ・にんじん・玉ねぎ) 豆腐スープ ヨーグルト	ビスケット	せんべい

13 月	おじや(にんじん・きゅうり・大根) きゃべつとじゃが芋のみそ汁 ササミとかぼちゃ煮	せんべい	煮込みうどん
14 火	おじや(白身魚・にんじん・かぼちゃ) じゃが芋とにんじのみそ汁 豆腐ハンバーグ	ビスケット	バナナヨーグルト
15 水	パンがゆ 白菜とマカロニスープ ポテトおやき	バナナ	かぼちゃがゆ
16 木	お 弁 当 の 日	ビスケット	せんべい
17 金	おじや(にんじん・ほうれん草・玉ねぎ・かぼちゃ) 大根そぼろ汁 白身魚とじゃが芋煮	おろしりんご	ホットケーキ
18 土	おじや(玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・鶏ミンチ) ポテト フルーツ	ビスケット	せんべい

20 月	おじや(じゃが芋・にんじん・玉ねぎ) 大根のみそ汁 つくねのほうれん草和え	せんべい	人参蒸しパン
21 火	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	ビスケット	いもがゆ
22 水	おじや(鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・きゃべつ) 豆腐の五目煮 フルーツ	せんべい	かぼちゃおやき
23 木	おじや(かぼちゃ・にんじん・大根・鶏ミンチ) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ササミのトマトソース煮	バナナ	りんごきんとん
24 金	おじや(じゃが芋・にんじん・かぼちゃ・ピーマン) そうめんの清汁 白身魚の人参おろし煮	ビスケット	ヨーグルト
25 土	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ	せんべい	ビスケット

27 月	おじや(じゃが芋・にんじん・ほうれん草・きゃべつ) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ササミと豆腐煮	ビスケット	ポテトおやき
28 火	パンがゆ 豆腐とほうれん草スープ じゃが芋と白身魚のとりみ煮	おろしりんご	ゼリー
29 水	おじや(にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ) 大根ときゃべつのみそ汁 ミートボールのトマト煮	バナナ	グリーン団子
30 木	煮込みうどん マーボー豆腐 フルーツ	せんべい	にんじんがゆ
31 金	おじや(玉ねぎ・にんじん・きゅうり・じゃが芋) 豆腐とかぼちゃのみそ汁 ササミの酢豚風	ビスケット	かぼちゃ蒸しパン

# 給食だより

令和元年 5 月

## 赤黄緑をそろえて

### 栄養バランスのよい食事を！

食べ物は、おもに含まれている栄養素の体の中での働きにより、3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物や働きを知り、上手に組み合わせて食事をとるようにしましょう。

#### 体の中での働き



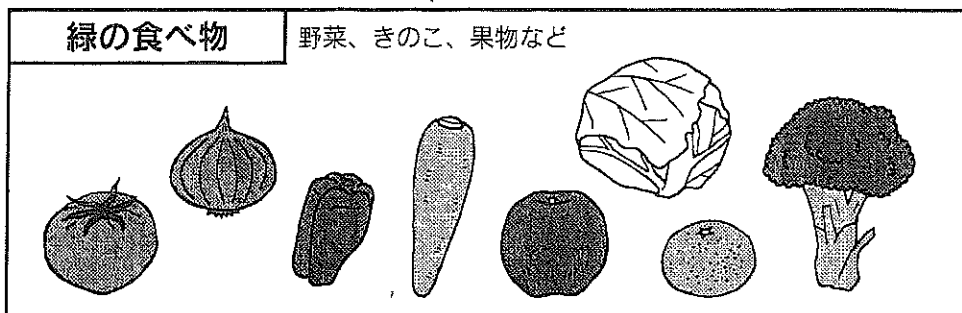
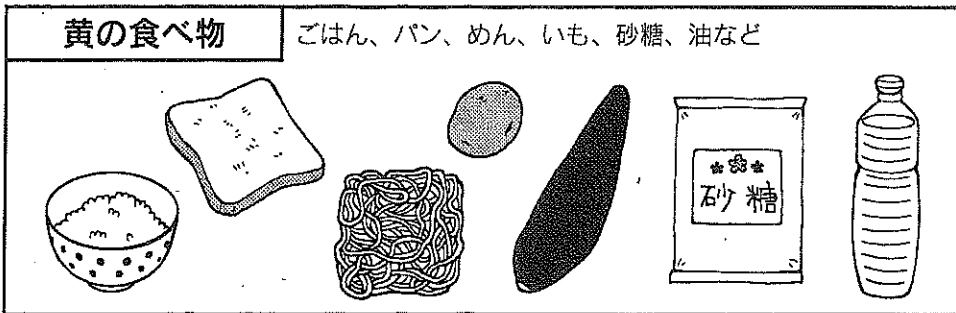
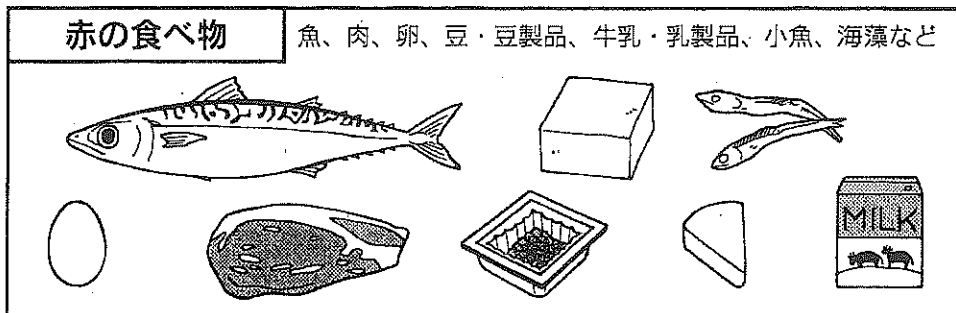
赤  
おもに体をつくるものになる



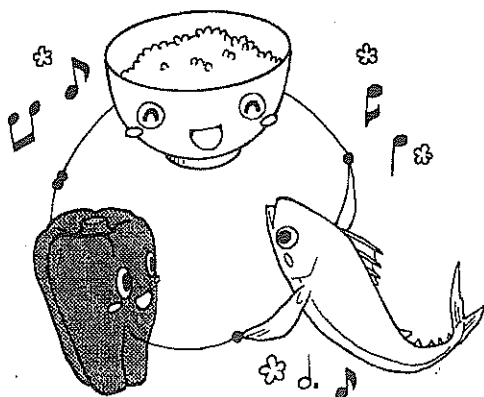
黄  
おもにエネルギーのものになる



緑  
おもに体の調子をととのえるものになる



### 赤黄緑の食べ物を組み合わせましょう



1つの食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、すべての栄養素をちょうどよいバランスで食んでいる食べ物はありません。そのため、複数の食べ物を組み合わせて食べるのが大切になります。その時の目安となるのが、赤黄緑の3つのグループです。

1回の食事の中で赤黄緑の食べ物がそろっているか、また、1つの色のグループが多すぎたり少なすぎたりしないかを確認するようにしましょう。

