

5月のこんだて

つばき保育園
東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	金	こいのぼり カレー	コールスローサラダ フルーツポンチ	野菜ジュース えびせん	牛乳 ★アイスボックスクッキー
2	土	卵サンド	牛乳 バナナ	おやつ	
7	木	食パンマンと ジャムおじさん	チンゲン菜と人参のスープ お豆腐ミートグラタン ポテトサラダ	牛乳 プリン	フルーツジュース ★アメリカトッポ
8	金	ちらし寿司	水菜とかぶのすまし汁 グレープフルーツ 鮭の西京焼き やみつきキャベツ	フルーツジュース おせんべい	お茶 ★ミルクくずもち
9	土	ピザトースト	牛乳 バナナ	おやつ	
11	月	わかめごはん	けんちん汁 鶏カツ かぶの浅漬け	グレープジュース ラムネ	牛乳 ★ゴマスティックパイ
12	火	レタスチャーハン	玉ねぎとナルトの中華スープ 豆腐と豚肉のオムライス炒め グレープフルーツ	牛乳 ふがし	プリン 小魚
13	水	五目うどん	ニラ入り厚焼き玉子 バナナ	ヤクルト クッキー	フルーツジュース ★ホワイトポテ
14	木	ロールパンナ ちゃん	チンゲン菜と人参のスープ カレーハンバーグピザ キャベツとピーマンのソテー	野菜ジュース おせんべい	★ラッシー ★ポップコーン
15	金	豚丼	かぶとじゃがいもの味噌汁 春雨サラダ キウイフルーツ	カルピス 小魚	紅茶 ★生パウンド
16	土	ポテトサンド	牛乳 みかんのシロップ和え	おやつ	
18	月	ふりかけ ごはん	玉ねぎと大根の味噌汁 塩昆布キャベツ 揚げ鶏のニラソースがけ	フルーツジュース チーズ	牛乳 ★ラスク
19	火	アスパラ ごはん	ポトフ風スープ 彩りソテー 白身魚のムニエル	フルーツジュース プリン	ヨーグルト
20	水	しょうゆ ラーメン	肉団子 バナナ	牛乳 玉子ボーロ	野菜ジュース ★お好み焼き
21	木	食パンマンと ジャムおじさん	かぶと人参のスープ ハンペンフライ マカロニサラダ	ミルクココア クッキー	フルーツジュース ★ワッフル
22	金	お誕生会 ひじきごはん	玉ねぎとわかめの中華スープ マーボー豆腐 もやしとチンゲン菜のナムル	ヤクルト えびせん	紅茶 ★ココアプリン
23	土	ツナマヨトースト	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
25	月	コーンピラフ	アスパラとじゃがいものスープ 照り焼きチキン キャベツと大根のサラダ	グレープジュース プリン	牛乳 ★カップピザ
26	火	ピーターパン ごはん	ベーコンと大根のすまし汁 タラの竜田揚げ 小松菜と人参の煮びたし	牛乳 ふがし	ゼリー ミルクアップ
27	水	ソース 焼きそば	チンゲン菜とかぶの中華スープ スクランブルエッグ いちごヨーグルト	ミルクココア クッキー	グレープジュース ★ウィナーポテトパン
28	木	ロールパンナ ちゃん	ゆずと玉ねぎのスープ スティック野菜 ポークビーンズ ミニゼリー	カルピス ラムネ	お茶 ★青菜おにぎり
29	金	ハヤシライス	わかめと水菜の和風サラダ チーズ	フルーツジュース おせんべい	紅茶 ★マドレーヌ
30	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	



今月の食育メモ

食品を買う前や食べる前にチェックしている「賞味期限」と「消費期限」の違いのお話です。

「賞味期限」とは美味しく食べられる期限のことです。開封をしていない状態で表示されている保存方法に従って保存した時に美味しく食べられる期限を示しています。缶詰やジュース、スナック菓子やインスタントラーメンなどの5日を超える長期保存が可能な食品に表示してあります。ですから、賞味期限が過ぎたら食べられなくなるとは限りません。ちなみに以前は「品質保持期限」と表示されていたこともありますが、現在は賞味期限に統一されています。砂糖や塩などの調味料やチューインガム、アイスクリーム類や氷など特に長期保存が可能なものには賞味期限を省略することができます。

一方、「消費期限」とは安心して食べられる期限です。開封していない状態で表示されている保存方法に従って保存した時に、食べえても安全な期限を示しています。消費期限は弁当や総菜、洋生菓子や食肉、低温殺菌牛乳などのおおむね5日以内の品質面で著しい品質低下が認められる食品や食材に表示してあります。

消費期限を表示した食品は傷みやすいので期限内に消化する必要があるので注意してくださいね。

平均摂取 エネルギー(3歳未満)484(3歳以上)612 タンパク質(3歳未満)15.9(3歳以上)22.0 脂質(3歳未満)14.4(3歳以上)20.8

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は**小谷野**です。※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合が変わる場合があります。

暖かく過ごしやすい季節になりました。新年度が始まって一か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？お友だちと元気いっぱい遊んでお給食をたくさん食べて下さいね。給食の先生より