

5月の献立予定表



沼館保育園

					1(金)	2(土)
昼食					ハンバーグ ココロサラダ トマト 豆腐と小松菜の味噌汁	キーマカレー ツナ入り温野菜 ゆで卵 ラッシー
おやつ					ミニおにぎり・牛乳	バナナ
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
昼食	みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	豚肉のしゃぶしゃぶ 春雨のサラダ ひじき煮 大豆とかぶのスープ	さばの醤油煮 じゃが芋のグラタン 小松菜のおひたし 野菜汁	ささみのチーズフライ 三色ナムル トマト なすと油揚げの味噌汁
おやつ					ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
昼食	豚肉と キャベツの炒め物 スパゲティサラダ ミニトマト ミルクスープ	えびフライ トマトと卵の中華炒め ブロッコリーの おひたし なめこと ほうれん草の味噌汁	松風焼き きゅうりとちくわの カレーマヨ和え トマト 胡麻入り味噌汁	サーモンの南蛮漬け ハム入り温野菜 かぼちゃの煮物 和風クリームスープ	厚揚げの 豚肉ロール焼き コーン入りサラダ ミニトマト じゃが芋と 小松菜の味噌汁	鶏肉のケチャップ煮 切り干し大根の ヨーグルト和え ほうれん草の おかか和え けんちん汁
おやつ	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・ウエハース 牛乳	おにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
昼食	焼き肉 中華サラダ ブロッコリーの おひたし ワンタンスープ	さわらのから揚げ しめじと 高野豆腐の卵とじ ミニトマト クリームシチュー	鶏肉のピカタ キャロットラペ 小松菜のおかか和え 海と森のスープ	赤魚の塩麴焼き 変わり麻婆豆腐 トマト 繊維いっぱい味噌汁	ポークカレー ツナ入り温野菜 ゆで卵 ラッシー	親子バス遠足
おやつ	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ カルシウムせんべい	
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
昼食	豚肉ともやしの チャンプルー トマトの中華風サラダ ブロッコリーの おひたし 大根とわかめの味噌汁	ほっけのフライ ほうれん草のおひたし と炒り卵 トマト 白菜のスープ	酢鶏 かぼちゃのサラダ 小松菜の磯辺和え 豆腐となめこの味噌汁	焼き魚(さば) チャブチェ ミニトマト じゃが芋と キャベツのポタージュ	肉じゃが トマトのチーズ焼き ほうれん草ともやしの おかかマヨ和え 五目汁	チキンロール 小松菜のおひたし 切り干し大根煮 とうもろこしと 卵のスープ
おやつ	おにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	お誕生会 (二色ムース・ウエハース)	ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳

沼館保育園の給食の特徴は・・・

子供たちに栄養面や本物の味を知ってもらう為、釜で煮干し・かつお節・昆布で出し汁をとっています。手間をかけるだけに、自然の食材からとっただしはやさしい味です。また、だし汁を使うことで減塩にも努めています。

普段の食事で不足しがちな鉄分、午後のおやつ(果物)にカルシウムせんべいとカルシウム・鉄のウエハースを提供し、カルシウムを強化、だしをとった後の煮干し・かつお節でふりかけを作っておにぎりを提供しています。

◎インスタグラムやってます。



◎3歳以上児の給食を展示しています！！

A棟玄関内に毎日11時頃から5時半頃まで3歳児以上児に提供している今日の献立を展示しています。子どもたちがどんなものを食べているのかどうぞご覧ください。また、献立と調理者からのコメントをのせている給食写真を撮ったミールフォリオを展示しています。お手に取ってご覧ください。※ミール(見ると食事をかけた造語) フォリオ(photoのイタリア語)