

札幌市保育所給食予定・実施献立表

2023年 5月

手稲曙保育園

1(月)	2(火)				6・20(土)
ごはん 味噌汁(人参・白菜) 鶏肉みそ焼き スティック野菜 果物(パイン)	ごはん 味噌汁(チンゲン菜・大根) 白身魚のごま焼き ふきの炒め煮 果物(りんご)				トマトツナスパゲッティ 大根コーン和え 果物(パイン)
牛乳 ホットケーキ 未満児果物(オレンジ)	牛乳 魚肉ソーセージ・ウエハース 未満児果物(パイン)				牛乳 豆パン 果物(りんご)
8・22(月)	9・23(火)	10・24(水)	11(木)	12・26(金)	13・27(土)
ごはん 味噌汁(大根・麴) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(生揚げ・玉葱) 白身魚のムニエル風 人参含め煮 果物(キウイ)	ふりかけごはん 味噌汁(小松菜・ふのり) 北海かき揚げ ブロッコリー中華和え 果物(パイン)	ごはん キャベツカレー スープ(しめじ・わかめ) トマトと胡瓜のサラダ 果物(りんご)	ごはん 味噌汁(芋・長葱) 鶏肉きのこ煮 キャベツ納豆和え 果物(オレンジ)	味噌ラーメン 小松菜ツナ和え 果物(バナナ)
牛乳 卵うどん 未満児果物(りんご)	牛乳 きなこマフィン 未満児果物(オレンジ)	牛乳 クラッカー・オレンジゼリー 未満児果物(キウイ)	牛乳 メロンパン・チーズ 未満児果物(バナナ)	牛乳 せんべい・シュークリーム 未満児果物(りんご)	牛乳 レーズンパン 果物(パイン)
15・29(月)	16・30(火)	17・31(水)	18(木)	19(金)	
ごはん 豆乳味噌汁 ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物 果物(りんご)	ごはん 味噌汁(芋・にら) ほっけの竜田揚げ 小松菜ひじき和え 果物(パイン)	ごはん 味噌汁(水菜・切干大根) 炒め納豆 キャベツとしらすサラダ 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(わかめ・麴) カミナリ豆腐 ブロッコリーごま和え 果物(オレンジ)	バターロール 人参ポタージュ 豚肉マーマレード焼き アスパラソテー 果物(りんご)	
牛乳 ビスケット・昆布 未満児果物(オレンジ)	牛乳 コーンフ레이크クッキー 未満児果物(キウイ)	ヨーグルト クラッカー・かえり煮干 未満児果物(パイン)	牛乳 魚肉ソーセージ・ウエハース 未満児果物(バナナ)	牛乳 焼きおにぎり 未満児果物(バナナ)	

※3歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。

※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。

お誕生会 25(木)

ピザトースト
スープ(しめじ・わかめ)
グリーンサラダ
果物(いちご)
巨峰ロールケーキ
りんごジュース
未満児果物(バナナ)

今月のリクエスト
メニューは
ピザトーストです!!



食育

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

思い切り遊ぶことでお腹が空き、食事を楽しみにしたり、遊びの中で食べ物の話題が広がることや、自然の恵みや、いのちの大切さに気付くことも食育につながります。また、調理の様子を見たり、食材や調理器具に触れたりすることも食べる意欲を育むことになります。

保育園では子どもたちが育てた作物を実際に食べたり、給食室の見学などを行っています。ご家庭でも身近なところから食の経験ができるように取り組んでみてはいかがでしょうか。

農林水産省では食育の取組を分かりやすく発信するため『12の食育ピクトグラム』を作成しています。日頃の食生活の中で意識してみましょう。

〈12の食育ピクトグラム〉～農林水産省ホームページより～

