



給食だより



令和5年5月

昼 食				3時のおやつ		朝のおやつ(ひよこ組)	
日	曜	お か ず	デザート	飲み物	おやつ	飲み物	おやつ
1	月	クリームシチュー マカロニサラダ		ミルク	ロッククッキー	牛 乳	ビスケット
2	火	魚のコーンマヨネーズ焼き ごま和え 豆乳スープ		〃	アスパラガス	〃	ジャムトースト
▲6	土	焼きそば わかめスープ		〃	バーベQ味	〃	ミレービスケット
8	月	五目豆のカレー煮 野菜スープ		〃	ドーナツ	〃	ビスケット
9	火	魚のみりん焼き 小松菜の煮びたし みそ汁		〃	ココナッツサブレ	〃	ジャムトースト
●10	水	ひじきの炒り煮 チップスサラダ	パイナップ	〃	塩むすび	〃	サッポロポテト
11	木	豚丼 キャベツの昆布和え すまし汁		〃	枝豆・チーズ	〃	バナナ
12	金	遠足ごっこ(愛情弁当♡)			おやつ		
▲13	土	カレーうどん りんごのサラダ		ミルク	ベジたべる	牛 乳	野菜バー
15	月	魚のバーベキュー風 玉ねぎのオープン焼き かきたま汁		〃	お好み揚げ	〃	ビスケット
▲16	火	スパゲティナポリタン コールスローサラダ		麦 茶	ソフール	〃	ジャムトースト
◎17	水	誕生会 混ぜ込みおにぎり マカロニグラタン 野菜サラダ コーンスープ	ゼリー	ミルク	ツナマヨパン	〃	かっぱえびせん
18	木	鶏肉の甘酢がらめ 大根サラダ 筍とワンタンのスープ		〃	せんべい	〃	バナナ
●19	金	筑前煮 ごま和え		〃	オレンジケーキ	〃	せんべい
20	土	えび入りかき揚げ もやし酢の物 みそ汁		〃	サッポロポテト	〃	ミレービスケット
22	月	ドライカレー スパゲッティサラダ		〃	チーズケーキ	〃	ビスケット
23	火	ツナと豆腐の卵とじ ひじきの酢の物 みそ汁		〃	りんご・動物ポ-ロ	〃	ジャムトースト
●24	水	きんぴら炒め なます 魚の照り焼き		〃	フライドポテト	〃	サッポロポテト
25	木	鶏肉のごまみそ焼き 中華きゅうり 春雨スープ		〃	オレオ	〃	バナナ
●26	金	肉じゃが 納豆和え		〃	ピザトースト	〃	動物ポ-ロ
▲27	土	ちゃんぽん汁 切干大根の酢の物		〃	かっぱえびせん	〃	野菜バー
29	月	マーボー豆腐 ごぼうサラダ すまし汁		〃	みたらし団子	〃	ビスケット
30	火	中華丼 中華風コーンスープ	バナナ	〃	キャラメルコーン	〃	ジャムトースト
●31	水	春雨と肉のごま炒め 油揚げの酢の物		麦 茶	フルーチェ	〃	かっぱえびせん

●：玄米給食の日 ▲：麺類の日 ◎：行事食の日

◆◆◆◆ 園で使用している醤油の紹介 ◆◆◆◆

1950年創業の丸島醤油株式会社(瀬戸内海に浮かぶ小豆島)のものを使用しています。麴を作り、もろみを育て、丸大豆仕込みの純正醤油で、無添加醤油になります。薄口醤油の塩分相当量は、大さじ1杯(15ml)で2.5g。濃口醤油も、2.4gです。九州の濃口醤油は甘いですが、こちらの濃口醤油は薄口醤油とほぼ同量なので、調味しやすいかもしれません。興味のある方は、A-Z阿久根で購入することができます。

【 栄養成分表示 】

大きさ1杯 15ml	薄口醤油	濃口醤油
エネルギー	13 kcal	15 kcal
タンパク質	1.1 g	1.5 g
脂 質	0 g	0 g
炭水化物	1.3 g	1.5 g
塩分相当量	2.5 g	2.4 g

