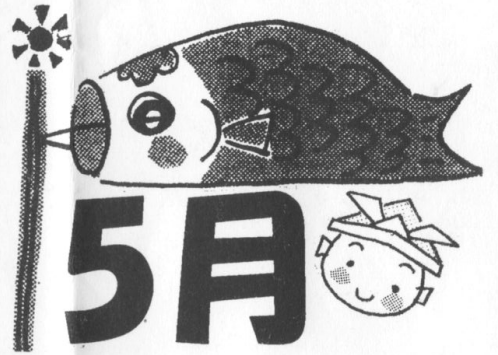


# 給食だより



5月にたけなわした。新年度がはじめて一か月、楽しいおともだちも仲間が保育園に小慣れてきたのではなれいじゅうか。

5月の給食(おアスパウ)やフキが登場します!

2023.5.1 札幌北中りかご保育園

	主食	副食	食	午後のおやつ
1月	ごはん	おで汁(大根・人参)	小松菜コーンおん	火焼き苺
2月	ごはん	おで汁(白身豆腐)	たけなわの煮物	うの花おん
6日	かんぽううどん	魚の生煮火焼き	キャベツの火焼き	黒ごまのり
8日	うどん	草の煮、にろがし	甘酢大根	おかし 果物
9日	うどん	キャベツとじゃこの火焼き		トナリ
10日	パン	おで汁(ササギ・玉ねぎ)	モヤシ	2-10アイス
11日	ごはん	おで汁(キャベツ・人参)	まゆりの中華おん	おかし
12日	うどん	火焼き魚(サバ)	人参キレウ	おかし
13日	うどん	(おかし) 草とじゃこの火焼き		おかし
15日	ごはん	おで汁(ササギ・玉ねぎ)	白身の煮物	おかし
16日	パン	おで汁(キャベツ・人参)	じゃこの火焼き	おかし
17日	ごはん	おで汁(豆腐・白菜)	甘酢おん	おかし
18日	ごはん	おで汁(大根・白菜)	キャベツの火焼き	おかし
19日	うどん	おで汁(キャベツ・人参)	人参キレウ	おかし
20日	うどん	高野豆腐とじゃこの煮物	甘酢大根	おかし
22日	ごはん	おで汁(キャベツ・玉ねぎ)	モヤシ	おかし
23日	パン	おで汁(キャベツ・人参)	人参キレウ	おかし
24日	ごはん	おで汁(豆腐・白菜)	甘酢おん	おかし
25日	ごはん	おで汁(大根・白菜)	キャベツの火焼き	おかし
26日	うどん	おで汁(キャベツ・人参)	人参キレウ	おかし
27日	うどん	高野豆腐とじゃこの煮物	甘酢大根	おかし
29日	ごはん	おで汁(豆腐・白菜)	甘酢おん	おかし
30日	パン	おで汁(キャベツ・人参)	人参キレウ	おかし
31日	ごはん	おで汁(キャベツ・人参)	人参キレウ	おかし

5月の予定

17日(水)

5月のお誕生会

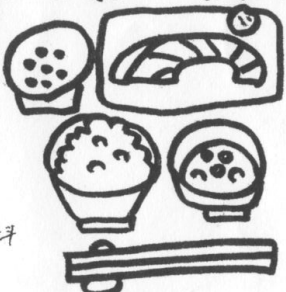


毎日の食事を考えるときは、「主食・主菜・副菜」を揃えることを意識すると、栄養のバランスがよい食事になります。

## ＜食事には、主食・主菜・副菜を組み合わせよう＞

**副菜** ビタミン、ミネラル豊富  
食物繊維豊富な供給源となる  
野菜類、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

**主食** 炭水化物の供給源となる  
ごはんやパン、めん類などを主材料とする料理



**主菜** たんぱく質の供給源となる  
肉や魚、卵、大豆、大豆製品  
パンを主材料とする料理

※果物、牛乳・乳製品も忘れずに!!