

5月の献立表

令和5年度 蛸ノ浦保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳				
昼食	わかめスープ ハムピカタ ツナサラダ フルーツ	クリームシチュー ゆで卵 シラス フルーツ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	サンドイッチ 牛乳
15時	せんべい 牛乳	ワッフル 牛乳				
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	みぞ汁 肉じゃが 味付けのり フルーツ	たけのこわかめスープ サケの焼き魚 マカロニのカレー炒め フルーツ	みぞ汁 千キンカツ きゅうりの中華和え フルーツ	春雨スープ つくね煮 切干大根とひじきの炒め煮 フルーツ	みぞ汁 筑前煮 ナポリタン フルーツ	
15時	せんべい 牛乳	きなこ揚げパン 牛乳	フルーツポンチ	蒸しパン 牛乳	ビスケット 牛乳	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	ワンタンスープ マーボー豆腐 棒棒鶏 フルーツ	けんちん汁 親子煮 ほうれん草サラダ フルーツ	みぞ汁 コロケ フロッキー フルーツ	五目スープ さばの味噌煮 小松菜のソテー フルーツ	みぞ汁 キャベツとウインナーの炒め物 きゅうりもみ フルーツ	チャーハン スープ
15時	せんべい 牛乳	手作りポテトチップス 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ふかし芋 牛乳	ビスケット 牛乳	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	みぞ汁 しゅうまい 卵サラダ フルーツ	誕生会	みぞ汁 春巻き マカロニサラダ フルーツ	コンソメスープ ハンバーグ もやしナムル フルーツ	にら玉スープ タラの西京焼き ジャーマンポテト フルーツ	
15時	せんべい 牛乳	ケーキ ジュース	手作りクッキー 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ビスケット 牛乳	
	29日	30日	31日			
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	ビスケット 牛乳			
昼食	スープヌードル ウインナーソテー ひじきサラダ フルーツ	むらくもスープ 焼肉 ポテトサラダ フルーツ	なめこ汁 ソーセージフライ キャベツと竹輪の和え物 フルーツ			
15時	せんべい 牛乳	フライドポテト 牛乳	ホットドッグ 牛乳			

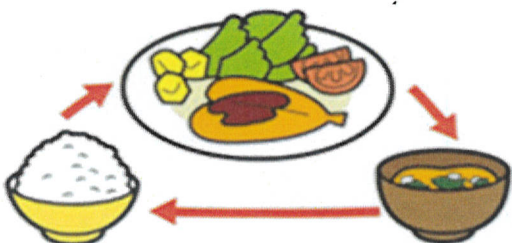
☆お弁当のいない日・・・ 23日(火曜日) お箸は忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。

三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



旬の野菜

たけのこ、アスパラガス、新ごぼう、
わらび、ふき、ぜんまい、メロン、
イチゴ、かつお

※旬が短く、季節を感じる山菜の「苦味」も、大切な味覚のひとつです。