

5月の献立予定

令和元年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	水				
2	木				
3	金				
4	土				
5	日				
6	月				
7	火	牛乳 せんべい	ごはん	えびカレー 茹でたまご 福神漬け サラダ 果物	牛乳 ビスケット
8	水	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 はんぺんのはさみ揚げ きゃべつの甘酢和え 果物	牛乳 しょうゆ団子
9	木	牛乳 あられ	"	筍とかいわれのスープ かつおの照り焼き ポテトサラダ果物	牛乳 ジャムサンド
10	金	ヨーグルト	"	味噌汁 つくね煮 春雨サラダ フルーツミックス	牛乳 せんべい
11	土				
12	日				
13	月	牛乳 ビスケット	ごはん	味噌汁 白身魚のタルタルソース ブロッコリー 果物	牛乳 あられ
14	火	牛乳 フルーツ	"	けんちん汁 二色卵焼き ほうれん草のサラダ 果物	牛乳 ホットドッグ
15	水	牛乳 せんべい	"	むらくもスープ ハワイアンバーグ ブロッコリー	牛乳 蒸しパン
16	木	フルーツ あられ	"	味噌汁 マスの塩焼き きんぴらごぼう 果物	牛乳 きな粉揚げパン
17	金		"	祖父母遠足	
18	土			おにぎり 牛乳	
19	日				
20	月	牛乳 ウエハース	ごはん	春雨スープ かに玉あんかけ イカナマス 果物	牛乳 あられ
21	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 さかなのハンバーグ もやしの和え物 果物	牛乳 ハムサンド
22	水	牛乳 せんべい	"	クリームシチュー 煮卵 即席漬け ミックスフルーツ	牛乳 クレープ
23	木	フルーツ あられ	"	味噌汁 だいこんと豚肉の煮物 マカロニサラダ 果物	牛乳 きな粉団子
24	金	ヨーグルト	"	お誕生会 (弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
25	土				
26	日				
27	月	牛乳 ビスケット	ごはん	味噌汁 鶏のから揚げ スパサラ 果物	牛乳 せんべい
28	火	牛乳 フルーツ	"	すいとん入り吉野汁 チーズオムレツ 中華サラダ 果物	牛乳 ドーナツ
29	水	牛乳 せんべい	"	味噌汁 さばの味噌煮 小松菜ソテー 果物	牛乳 フレンチトースト
30	木	フルーツ クラッカー	"	味噌汁 刻み昆布の炒め煮 小松菜の納豆和え 果物	牛乳 パウンドケーキ
31	金	ヨーグルト	"	芋の子汁 ハムカツ ひじきの煮物 果物	牛乳 ビスケット

弁当の入らない日 24日(金曜日) はしは、毎日忘れずに持って来て下さい。

<端午の節句>

4月の下旬から胃腸炎が流行はじめました。急に暑くなったり 寒くなったりで体調を崩し体が弱くなりやすい時期です。中国の風習で、健康を祈願し、食べ物には ちまきや柏餅があり ちまきは中国の風習 柏餅は日本独自の風習です。かしわは、縁起物で新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」と言われています。

<朝ごはん ちゃんと食べてますか？>

寝ていた体を目覚めさせる「スイッチ」が朝ごはんです。食事をするにより体温が上昇し活動に関する神経が活発になります。午前中のエネルギー源には「米」がおすすめです。腹持ちの良さはもちろんごはんには合う副菜や汁もののおいしいような香りが心地良い目覚めを促します。朝食をしっかり食べることで給食もすすみますよ

