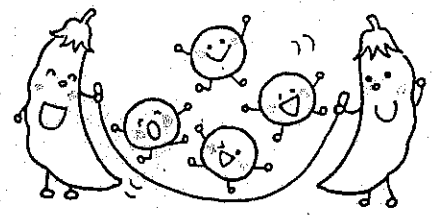
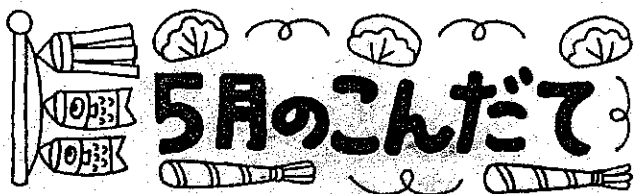


# 5月の献立予定

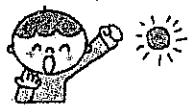


令和3年度 蛸ノ浦保育園

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	土			おやつ給食(パン 牛乳)	
2	日				
3	月				
4	火				
5	水				
6	木	牛乳 せんべい	ごはん	シチュー ゆでたまご レタスサラダ 果物	ヨーグルト
7	金	ヨーグルト	"	みそ汁 ソーセージフライ マカロニサラダ 果物	牛乳 ビスケット
8	土				
9	日				
10	月	牛乳 ウエハース	ごはん	みそ汁 肉じゃが きゃべつとちくわの和物 ふりかけ 果物	牛乳 せんべい
11	火	牛乳 フルーツ	"	みそ汁 かつおの竜田揚げ 大根のなめたけ和え 果物	牛乳 ジャムサンド
12	水	牛乳 せんべい	"	春雨スープ ハンバーグ もやしナムル 果物	牛乳 きなこ団子
13	木	牛乳 ビスケット	"	豚汁 卵焼き ひじきサラダ 果物	牛乳 ホットケーキ
14	金	ヨーグルト	"	にら玉汁 ハムカツ ポテトサラダ 果物	牛乳 ビスケット
15	土			おやつ給食(焼きそば 牛乳)	
16	日				
17	月	牛乳 あられ	ごはん	みそ汁 すきやき風煮 味付けのり 果物	牛乳 せんべい
18	火	牛乳 フルーツ	"	わかめスープ ヒレカツ ほうれん草サラダ 果物	牛乳 アメリカンドック
19	水	牛乳 せんべい	"	けんちん汁 さばのみりん焼き ひじきの煮物 果物	牛乳 蒸しパン
20	木	牛乳 ビスケット	"	みそ汁 とりのから揚げ 卵サラダ 果物	牛乳 フライドポテト
21	金	ヨーグルト	"	カレー煮 ゆでたまご きゃべつサラダ 果物	牛乳 ビスケット
22	土				
23	日				
24	月	牛乳 ウエハース	ごはん	みそ汁 さばの味噌煮 スパサラ 果物	牛乳 せんべい
25	火	牛乳 フルーツ	"	お誕生会(お弁当のいない日)	ジュース ケーキ
26	水	牛乳 せんべい	"	八宝汁 ハムピカタ 春雨サラダ 果物	牛乳 フレンチトースト
27	木	牛乳 ビスケット	"	みそ汁 ちくわの二色揚げ かぼちゃの煮物 果物	牛乳 ドーナツ
28	金	ヨーグルト	"	たまごスープ つくね煮 スパゲティナポリタン 果物	牛乳 ビスケット
29	土			おやつ給食(サンドイッチ 牛乳)	
30	日				
31	月	牛乳 あられ	ごはん	スープうどん コロッケ 野菜サラダ 果物	牛乳 せんべい



お弁当のいない日 5月25(火)  
(お誕生会)  
おはしは忘れずに持って来て下さい。



## 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートするためには、規則正しい生活リズムが大切です。早めに就寝し、目覚めよく起きることで、朝ごはんを食べる体の準備が整います。朝ごはんを食べることで、体温が上昇し、体の働きが活性化されます。また、食事をしてから約2時間後に脳が活発に働くといわれているので、午前中に集中して遊ぶためにも、朝ごはんを食べる習慣を身につけていきましょう。

