

5がつのこんだてひょう

みんなのとっぼ保育園

曜日	日付	午前おやつ	きゆうしよく	おやつ
17	火木	クラッカー 豆乳	きつねうどん ツナと海藻のサラダ グレープフルーツ	チーズおかかおにぎり 麦茶
216	水	白せんべい 麦茶	キーマカレー ヨーグルト BLTサラダ キャベツのスープ	フルーツコーンフレーク 豆乳
721	月	白せんべい 麦茶	コッペパン ゼリー 鶏肉のマスタード焼き アスパラサラダ わかめスープ	じゃこチャーハン 麦茶
822	火	甘辛せんべい 麦茶	ごはん カジキの酢豚風 もやしのナムル えのきの味噌汁 メロン	ポパイマフィン 豆乳
923	水	クラッカー 麦茶	春キャベツのスパゲティ 温野菜のサラダ 大根スープ バナナ	ごまちんすこう 豆乳
1024	木	白せんべい 麦茶	ビビンバ パリパリサラダ なめこの味噌汁 オレンジ	アメリカンドック 豆乳
1125	金	甘辛せんべい 豆乳	ごはん 鮭の塩麴焼き 青菜のごま和え グレープフルーツ 切干大根の味噌汁	オレンジゼリー クラッカー・麦茶
1226	土	ビスケット 麦茶	焼きそば ゼリー かぶときゅうりの甘酢和え さつま芋の味噌汁	コーン蒸しパン 豆乳
1428	月	甘辛せんべい 麦茶	コッペパン ヨーグルト 豆腐ハンバーグ オレンジサラダ 青梗菜のスープ	野菜のクッパ 麦茶
1529	火	クラッカー 麦茶	ごはん オレンジ 魚の西京焼き 肉じゃが もやしとしめじのスープ	パリパリピザ 豆乳
30	水	白せんべい 豆乳	わかめおにぎり 兜春巻き フルーツポンチ スティック野菜 野菜スープ	あんこ巻き ほうじ茶
1831	金木	甘辛せんべい 豆乳	ごはん 鶏のから揚げ キャベツのおかか和え じゃが芋の味噌汁 メロン	つるつるうどん 麦茶
19	土	ビスケット 麦茶	豚丼 オレンジ ウインナーポテト 千切り野菜スープ	おふラスク 豆乳



朝ごはんを食べよう!

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!
- * * * * *

※材料の仕入れ状況により、献立を変更することがあります
 ※今月のお誕生会は30日です。おたのしみに!
 ※保育園で使用している竹輪、ウインナーには、卵、乳成分は入っていません。

いただきます

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



今月の栄養価

エネルギー 502kcal
 たんぱく質 16.1g
 脂質 14.9g
 塩分 1.7g