

5がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	0.1歳おやつ	おひる	おやつ
金	1 13	クラッカー 豆乳	ロールパン 鶏肉のスイートマスタード焼き グリーンサラダ コーンチャウダー ヨーグルト	ミートパンネ 麦茶
土	2 23	白せんべい 麦茶	けんちんうどん 和風サラダ ゼリー	ラスク 豆乳
木	7 21	ビスケット 豆乳	ナポリタンスパゲティー ツナサラダ もやしスープ バナナ	わかめごはん 麦茶
金 火	8 19	クラッカー 豆乳	天井 わかめとささみの酢の物 わかめスープ ゼリー	カルピスポンチ 麦茶
土	9 30	白せんべい 麦茶	マーボー丼 ブロッコリーサラダ わかめスープ ゼリー	クレープ 豆乳
月 木	11 27	白せんべい 麦茶	チキンカレーライス フルーツサラダ 白菜スープ ヨーグルト	塩キャラメルパウンドケーキ 豆乳
火	12	ビスコ 豆乳	ごはん 鮭の醤油バター 筑前煮 青菜の味噌汁 バナナ	わんぱくチーズ蒸しパン 豆乳
木 月	14 25	ビスコ 豆乳	冷やし中華 味噌ポテト バナナ	ささみのクッパ 麦茶
金 木	15 28	ビスケット 豆乳	ごはん ハンバーグオリエンタルソース ココロチーズサラダ もやしの味噌汁 オレンジ	塩芋けんぴ 麦茶
土	16	白せんべい 麦茶	鶏と大根の甘辛丼 ひじきのサラダ 具沢山汁 ゼリー	タルト 豆乳
月	18	クラッカー 豆乳	ジャージャー麺 もやしのナムル 豆腐のスープ 清見オレンジ	たけのご飯 麦茶
水	20	ビスコ 麦茶	ごはん ささみの味噌チーズホイール焼き チャブチェ スープ 清見オレンジ	フルーツパウンドケーキ 豆乳
金	22	白せんべい 豆乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜の磯辺和え 豆腐の清汁 バナナ	オレンジババロア 麦茶
火	26	ビスケット 豆乳	お誕生日献立	さて5月は何でしょう 麦茶

今月の平均栄養価 エネルギー528kcalたんぱく質19.1g 脂質15.0g 塩分1.7g

園で使用のマヨネーズ竹輪・中華麺・ミックス粉 ウインナー カニカマ さつま揚げはすべて鶏卵不使用を使用しています

いってきまーす!

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、元気が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!

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。