


5月給食献立表

どんぐり保育園

月	火	水	木	金	土
*5月12日(火)は、さつき誕生会です。3・4・5歳児のお弁当(白ご飯)はいりません。 ◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。 ※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家ですませて、登園させてください。 ★ご飯やパンをしっかり食べると一日の活力になります。					
				1	2
				魚の磯部揚げ 五目きんぴら 味噌汁 ◎スキムミルク 菓子	スープパスタ 果物 牛乳 菓子
4	5	6	7	8	9
みどりの日	こどもの日	振替休日	ひじきと豆腐の卵とし ほうれん草の胡麻和え すまし汁 牛乳 ◎アメリカンドック	煮魚 いり鶏 味噌汁 ◎スキムミルク 菓子	きつねうどん 果物 牛乳 菓子
11	12	13	14	15	16
チャンポンスープ キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳 菓子	あんかけ丼 チキンサラダ フルーツポンチ カルピス ケーキ	親子焼き ごぼうサラダ きつねスープ 牛乳 菓子	れんこんの松風焼き 納豆和え 若竹汁 牛乳 ◎マカロニ黄粉	白身魚のサクサク揚げ リンゴサラダ かき玉汁 牛乳 ◎フルーツロール	カレーうどん 果物 牛乳 菓子
18	19	20	21	22	23
麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークピッツ 牛乳 菓子	けんちん煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 牛乳 ◎ミニチョコマフィン	干草焼き 三色酢の物 のっぺい汁 牛乳 ◎クラッカーサンド	白身魚入りあんかけスープ ポテトサラダ ふりかけ 牛乳 ◎フレンチトースト	<b>遠足</b> *お弁当作りをお願いします ジュース 菓子	親子うどん 果物 牛乳 菓子
25	26	27	28	29	30
ひき肉とコーンのカレー MIX サラダ 福神漬け 牛乳 菓子	肉団子の甘酢あんかけ 切り干し大根煮 沢煮椀 牛乳 ◎黄粉おにぎり	きんぴらコロケ 拌三絲 すまし汁 牛乳 ◎ジャムチョコサンド	ミネストローネスープ もやしのナムル 子持昆布 牛乳 ◎焼きドーナツ	魚のピカタ 三色和え 野菜スープ 飲むヨーグルト 菓子	チャンポン 果物 牛乳 菓子

朝ごはんを食べて元気な一日！ 

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。



食事をする時間を決めましょう！

健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は、体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした、1日4~5回食がすすめられています。家庭によって、朝食が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは、毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、虫歯や肥満につながります。

