

5月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食		7 ・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・しめじの味噌汁 ・ミニトマト	8 ・えびと豆腐のケチャップ煮 ・信田煮 ・ベーコンスープ ・グレープフルーツ	9 ・巣ごもり卵 ・わかめサラダ ・なめこ汁 ・オレンジ	10 ・魚の照り焼き ・切干和風サラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	
おやつ		・五平餅 ・牛乳	・黒糖蒸しパン ・牛乳	・バナナカスタード ・麦茶	・ホットドック ・牛乳	
以上児 副食	13 ・豆腐とひじきのつくね ・三色サラダ ・南瓜の味噌汁 ・キウイフルーツ	14 ・小魚と大豆の炒り煮 ・南瓜の甘煮 ・胡瓜の酢味噌和え ・しめたま汁	15 ・高野豆腐の卵とじ ・深山和え ・さつま汁 ・オレンジ	16 お誕生会 ・焼きそば ・えびフライ ・コーンポテトサラダ ・すまし汁 ・いちご	17 ・筑前煮 ・ひじきのごま和え ・玉葱の味噌汁 ・バナナ	18 ・ハムピカタ ・ほうれん草とコーンのサラダ ・わかめスープ ・バナナ
おやつ	・二色だんご ・牛乳	・プチパン ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・卵サンド ・牛乳	
以上児 副食	20 ・鶏肉のオニオントマト煮 ・白菜のサラダ ・にらたま汁 ・グレープフルーツ	21 ・豆腐のドライカレー ・ごまもやし ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ	22 ・豚肉の柳川もどき ・白和え ・油揚げの味噌汁 ・バナナ	23 ・春巻き ・もやしのナムル ・きのこのスープ ・ミニトマト	24 ・卵グラタン ・きんぴらごぼう ・豆麩の味噌汁 ・いちご	25 ・厚揚げの甘辛煮 ・小松菜のごま和え ・キャベツの味噌汁 ・バナナ
おやつ	・ごまポッキー ・牛乳	・ポテトピザ ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・レアチーズ ・せんべい	・豆乳ババロア ・サブレ	
以上児 副食	27 ・ピーマンギョーザ ・ひじきサラダ ・卵スープ ・ミニトマト	28 ・コロッケ ・オーロラサラダ ・もやしの味噌汁 ・いちご	29 ・ニラとじゃこのオムレツ ・ピーマンの炒め物 ・肉団子入りスープ ・オレンジ	30 ・豚肉の野菜巻き ・ブロッコリーのお浸し ・ミネストローネ ・バナナ	31 ・八宝菜 ・春雨の和え物 ・小松菜の味噌汁 ・グレープフルーツ	
おやつ	・ポンデドーナツ ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・ゼリームース ・せんべい	・ヨーグルトパン ・牛乳	



みんなで
たべると
おいしいね



今月の1日平均栄養摂取量
エネルギー：425kcal
たんぱく質：18.2g
脂肪：19.4g



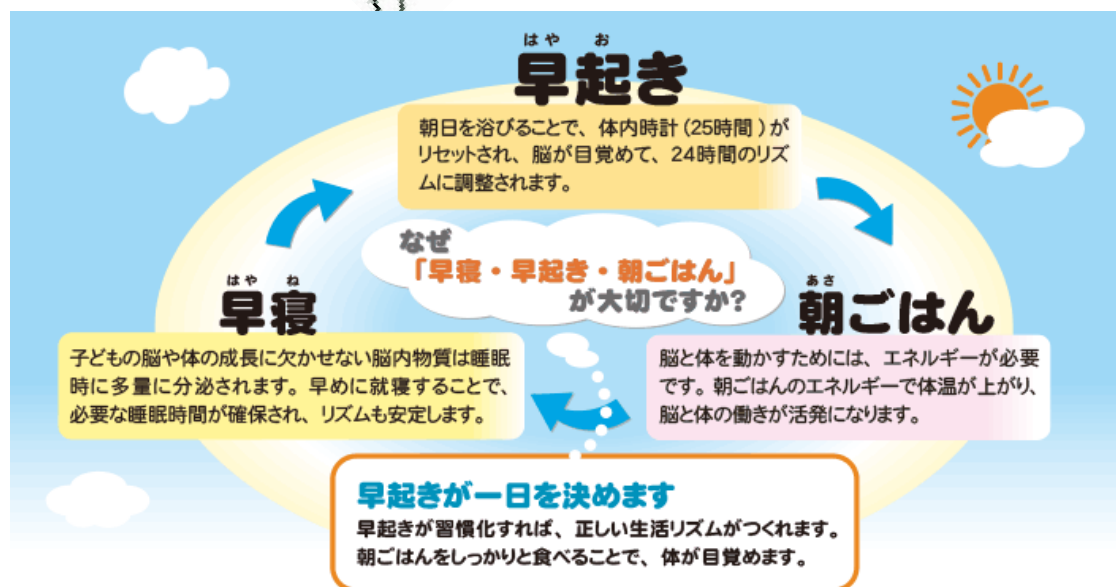
朝ごはんは1日の
中でもはじめて(1回目)
摂る大切な食事です。
家族みんなで食べま
しょう。



2食はだめ！！・・・「朝ごはんぬき」に注意！！

体にいいこといっぱい、朝ごはん

3食のうち欠食しやすいのが朝ごはんです。夜更かしをして朝起きられない、寝る前に夜食をとっていることなどが朝ごはんぬきの原因にあげられています。早寝、早起きを心がけましょう。



お母さんが恋しくて、食欲の出なかった子ども達もそろそろみんなで一緒に食べる給食にも楽しさを覚えてきたようです。毎月いろいろなテーマで献立表兼給食便りを配布します。今月は【早寝・早起き・朝ごはん】朝食についてお話してみたいと思います。

