給食だより

子供の家幼稚

5月です

あちらこちらで鯉のぼりが元気に泳いでいます。新年度がスタート子供たちは、新しい環境にも慣れほっとしている頃でしょうか。給食にも少しずつ慣れてきて苦手なものにもチャレンジしている姿嬉しいです(*^▽^*)

5月の献立

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	きつねうどん ほうれん草のピーナツ和え りんご・牛乳 ☆菜飯おにぎり	わかめご飯 みそおでん・もも缶 梅ドレッシングサラダ ☆小豆団子・牛乳	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
7	8	9	10	11 お誕生会	12
麦ごはん・みそ汁 ひき肉どんぶり チンゲン菜の中華和え ☆かぼちゃ餅・牛乳	雑穀米・けんちん汁 かじきのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ ☆バナナケーキ・牛乳	雑穀米・みそ汁 筑前煮 春雨ときゅうりの酢の物 ☆ピザトースト・牛乳	グリンピースご飯 擬制豆腐・みそ汁 人参しりしり・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	雑穀米・みそ汁 チキン南蛮 ほうれん草のごま和え ☆キャロットゼリー	ちゃんぽん きゅうりの土佐和え りんご ☆昆布おにぎり
14	15	16	17	18	19
麦ごはん・トマトスープ スタミナ中華あんかけ丼 日向夏みかん ☆乾パン・牛乳	きつねうどん ほうれん草のピーナツ和え りんご・牛乳 ☆菜飯おにぎり	わかめご飯 みそおでん・もも缶 梅ドレッシングサラダ ☆チヂミ・牛乳	雑穀米・すまし汁 鶏肉のごま味噌焼き キャベツとちくわの和え物 ☆チーズ蒸しパン・牛乳	雑穀米・豚汁 シイラのたつた揚げ ポテトサラダ ☆ベーコン食パン・牛乳	青菜と卵サンドイッチ コーンスープ 桃のヨーグルト ☆鮭おにぎり
21	22	23	24	25 親子遠足	26
麦ごはん ひき肉どんぶり チンゲン菜の中華和え みそ汁 ☆かぼちゃ餅・牛乳	雑穀米 かじきのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ けんちん汁 ☆バナナケーキ・牛乳	雑穀米 筑前煮 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁 ☆ピザトースト・牛乳	グリンピースご飯 擬制豆腐 人参しりしり みそ汁・牛乳 ☆フルーツヨーグルト		ちゃんぽん きゅうりの土佐和え りんご ☆昆布おにぎり
28	29	30	31		
麦ごはん・トマトスープ スタミナ中華あんかけ丼 日向夏みかん ☆チーズ蒸しパン・牛乳	雑穀米・みそ汁・牛乳 豆腐とツナのハンバーグ キャベツのごま酢和え ☆焼きそば	たけのこご飯・五目汁 蒸ししゅうまい いんげんのごまよごし ☆揚げパン・牛乳	雑穀米・みそ汁 豚肉に香味焼き 切り干し大根の炒り煮 ☆バナナ・乾パン・牛乳		

朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難
まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。
刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる
いてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意でき
ようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備して

ドクターからのひと言

朝食は、みんなで楽しくしっかりと

子どもの食事は、ただ食べれば良いと言うものではなく、誰と時間を過ごして、どれだけ楽しく食べられたかが大切です。一日のスタートとなる朝食ですから、家族みんなで楽しくしっかりと摂りたいものですね。

快便しよ

朝食をしっかり食
ンチが出やすくな
を元気に過ごせます
「快眠」「快便」で、
づくりを心がけまし

☆お知らせ☆

献立表に載せていませんが、未満児に午前のおやつを提供しています。

月・水～焼きいも、牛乳

火・木～キャンディーチーズ、お茶

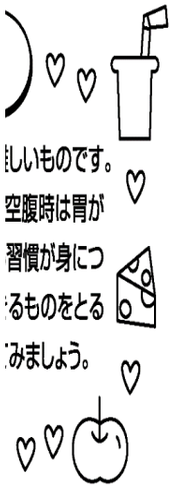
金～バナナ、牛乳

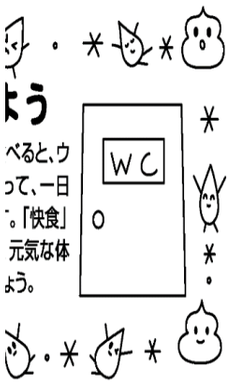
☆食材等の関係で献立が代わることもあります。
☆おやつは預かり保育（延長）の子どもたちのみとなります。

２０１８年

して一か月。

が多くみられて





。（変更もあり）