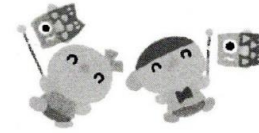


# 給食だより

子供の家幼稚園

5月です

2021年



## 5月の献立

月	火	水	木	金	土
5月31日					1
雑穀米・みそ汁 ひじきの卵焼き 切り干し大根の炒り煮 もも缶・牛乳 ☆フルーツゼリー					食パン 豆乳スープ ポテトサラダ ☆おにぎり
3	4	5	6 ヨーグルト	7 フレーク・牛乳	8
			白ご飯 みそおでん トマトの中華サラダ もも缶・牛乳 ☆柏もち	雑穀米 チキン南蛮 インゲンのごまよこし みそ汁・牛乳 ☆ジャムサンド	焼きそば わかめスープ バナナ ☆おにぎり
10 バナナ・牛乳	11 チーズ	12 せんべい・牛乳	13 ヨーグルト	14 親子遠足	15
スパゲティ・ナポリタン 中華スープ ヨーグルト ☆ひじきご飯おにぎり	麦ごはん ポークカレー キャベツとコーン中華和え パイン缶・牛乳 ☆かぼちゃの水ようかん	雑穀米 揚げ豆腐 ほうれん草のごま和え みそ汁・牛乳 ☆チーズ蒸しパン	雑穀米 シイラの竜田揚げ ブロッコリーのマヨ和え 豚汁・牛乳 ☆りんごきんとん	 ベーコンピラフ さきいかのサラダ トマトスープ ☆クロワッサン	
17 バナナ・牛乳	18 チーズ	19 せんべい・牛乳	20 ヨーグルト	21 おたんじょう会	22
雑穀米・みそ汁 ひじきの卵焼き 切り干し大根の炒り煮 もも缶・牛乳 ☆フルーツゼリー	麦ごはん ひき肉どんぶり きゅうりの酢の物 ふのすまし汁・牛乳 ☆チーズトースト	雑穀米 鮭の塩焼き 人参しりしり みそ汁・牛乳 ☆バナナハードケーキ	白ご飯 みそおでん トマトの中華サラダ もも缶・牛乳 ☆マカロニきな粉	雑穀米 チキン南蛮 インゲンのごまよこし みそ汁・牛乳 ☆ジャムサンド	焼きそば わかめスープ バナナ ☆おにぎり
24 バナナ・牛乳	25 おべんとうの日	26 せんべい・牛乳	27 ヨーグルト	28 おたんじょう会	29
スパゲティ・ナポリタン 中華スープ ヨーグルト ☆ひじきご飯おにぎり	 ☆ばん	雑穀米 揚げ豆腐 ほうれん草のごま和え みそ汁・牛乳 ☆チーズ蒸しパン	雑穀米 シイラの竜田揚げ ブロッコリーのマヨ和え 豚汁・牛乳 ☆りんごきんとん	ゆかりご飯 野菜炒め 金時豆の煮物 牛乳 ☆フルーツヨーグルト	ベーコンピラフ さきいかのサラダ トマトスープ ☆クロワッサン

☆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。

あちらこちらで鯉のぼりが元気に泳いでいます。

新年度がスタートして一ヶ月

子供たちは、新しい環境にも慣れほっとしている事でしょうか。

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

いる姿が多くみられて嬉しいですよ(\*^▽^\*)

朝ごはんをおいしく食べるためにも  
**快眠しよう**

早起きして、朝食をきちんと取るためには、快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすりと眠れていますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。

### 朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支えるためには、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

### 朝食をとるコツ

寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです。

☆お知らせ

未満児の午前のおやつを日付けの横に記載しました。