

給食だより

子供の家幼稚園

5月の献立


月	火	水	木	金	土
		1 せんべい・牛乳	2 ヨーグルト	3 命	4 命
		雑穀米・牛乳 鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁・パイン缶 ☆バナナケーキ	ごはん ひき肉どんぶり やさいスープ・牛乳 こいのぼりゼリー ☆おにぎり	憲法記念日	みどりの日
6 命	7 せんべい・牛乳	8 パン・牛乳	9 ヨーグルト	10 フレーク・牛乳	11
振替休日	食パン クリームシチュー ブロッコリのマヨ和え バナナ ☆おにぎり	雑穀米 シイラの竜田揚げ トマトの中華サラダ みそ汁・牛乳 ☆チーズ蒸しパン	雑穀米 マーボー豆腐 中華スープ 牛乳 ☆ゼリー	雑穀米 肉じゃが さきいかのサラダ ヨーグルト ☆おにぎり	
13 チーズ	14 パン・牛乳	15 せんべい・牛乳	16 ヨーグルト	17 おべんとうの日	18
ごはん チキンカレー キャベツフレンチあえ 牛乳 ☆さつまいもの蒸しパン	おやこうどん シュウマイ フルーツヨーグルト ☆おにぎり	雑穀米・もも缶 干草やき きんぴらごぼう みそ汁・牛乳 ☆クールゼリー	雑穀米 ポークチャップ 肉団子のスープ 牛乳 ☆お好み焼き	 ☆芋けんぴ	スパゲッティナポリタン コーンスープ ☆せんべい
20 チーズ	21 せんべい・牛乳	22 パン・牛乳	23 ヨーグルト	24 おたんじょう会	25
ごはん ひき肉どんぶり きゅうりと長いもあえ スープ・牛乳 ☆ふかしもち	食パン クリームシチュー トマトの中華サラダ バナナ ☆おにぎり	雑穀米 シイラの竜田揚げ ブロッコリーマヨ和え みそ汁・牛乳 ☆チーズ蒸しパン	雑穀米 マーボー豆腐 中華スープ 牛乳 ☆ゼリー	雑穀米 肉じゃが さきいかのサラダ ヨーグルト ☆おにぎり	卵チャーハン たたききゅうり やさいスープ ☆ゼリー・クッキー
27 チーズ	28 パン・牛乳	29 せんべい・牛乳	30 ヨーグルト	31 フレーク・牛乳	
ごはん チキンカレー キャベツフレンチあえ 牛乳 ☆さつまいもの蒸しパン	おやこうどん シュウマイ フルーツヨーグルト ☆おにぎり	雑穀米 鶏肉のからあげ いんげんのごまあえ みそ汁・牛乳 ☆クールゼリー	雑穀米 ポークチャップ 肉団子スープ 牛乳 ☆お好み焼き	雑穀米 千種やき きんぴらごぼう みそ汁・もも缶・牛乳 ☆おにぎり	



5月です

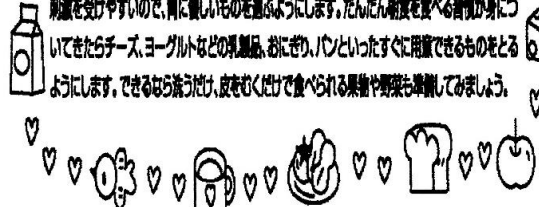

2024年

園では、こいのぼりが元気に泳いでいます。
新年度がスタートして一か月
新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか？
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
している姿が多くみられて嬉しいです(*^-*)



朝食を食べる習慣をつけましょう

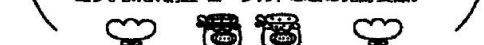
時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることはとても難しいものです。
まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど、空腹時は胃が
刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身につ
いてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをもと
るようにします。できるなら洗いだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみよう。

腸の調子を整える

昨今、ビフィズ菌を増やすオリゴ糖が注目
されています。腸内細菌のバランスを調子良く
維持してくれて、腸の環境を整えてくれるのです。
朝ごはんを食べて腸を健康にしましょう。

オリゴ糖が多く含む食品
ゴボウ・アスパラガス・タマネギ・ダイズ・ハチ
ミツ。また、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品。



☆お知らせ☆

未満児に午前のおやつを提供しています。

日付の横に記載しました。