

# 5月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未	満	児	10時	おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ		
1	火	バナナ	スチームミルク	ミートスパイゲティ	野菜コンソメスープ	※さつま芋のようかん	スチームミルク		
2	水	米菓子	"	わかめうどん	ツナサラダ	卵サト	"		
3	木								
4	金								
5	土								
6	日								
7	月	バナナ	スチームミルク	魚のから揚げ	しん汁えん	スパゲティサラダ	野菜コンソメスープ	スティックパン 果物	スチームミルク
8	火	果物	"	揚シュウマイ	新キャベツとじゃが芋のサラダ	みそ汁	※牛乳ゼリー	"	
9	水	チーズクッキー	"	鶏南蛮うどん	ひじきの煮つけ	果物	※豆腐ハンバーグ	"	
10	木	ビスケット	"	白身魚のパンベネ	キョーナス	法華草のゴボウ	みそ汁	菓子・果物	"
11	金	米菓子	"	鶏肉のチーズ焼き	ブロッコリーと豆腐のサラダ	卵スープ	※煮豆	"	
12	土	菓子	お茶	親子丼	果物	チーズクッキー	スチームミルク	菓子	
13	日								
14	月	バナナ	スチームミルク	白身魚のニラ揚げ	切干大根	みそ汁	菓子	スチームミルク	
15	火	米菓子	"	ハムエッグ	ツナサラダ	みそ汁	※フルーツヨーグルト	"	
16	水	チーズクッキー	"	五日めいこ	カレーメン	昆布煮	果物	※揚げパン	"
17	木	ビスケット	"	白身魚のフライ	ポン酢キン	サラダ	みそ汁	菓子・果物	"
18	金	果物	"	酢鶏	豆腐スープ	果物	※みそ汁	※パン	"
19	土	菓子	お茶	パンフキン	ポークカレー	果物	チーズクッキー	スチームミルク	菓子
20	日								
21	月	バナナ	スチームミルク	魚のみそマヨネーズ焼き	ブロッコリーのわかめ煮	みそ汁	スティックパン 果物	スチームミルク	
22	火								
23	水	チーズクッキー	"	鶏ごぼううどん	ひじきの煮つけ	果物	ゆかり餅	※昆布煮	"
24	木	ビスケット	"	白身魚のピザ風	豆腐スープ		菓子・果物	"	
25	金	果物	"	ミートボール	カレー煮	フルーツサラダ	※バナナと玉ネギ	※パン	"
26	土	菓子	お茶	豆腐の中華煮	果物	チーズクッキー	スチームミルク	菓子	
27	日								
28	月	バナナ	スチームミルク	白身魚の香揚げ	ポテトサラダ	みそ汁	菓子	スチームミルク	
29	火	米菓子	"	ポークカツ	キャベツのスープ	果物	※ごまクッキー	"	
30	水	チーズクッキー	"	ツナとわかめ	菜のスパゲティ	ほうれん草と卵のスープ	※フルーチェ	"	
31	木	ビスケット	"	ちくわの磯辺揚げ	五目汁		菓子・果物	"	

食事だより

※手作りおやつ

## 朝食は大事!



- ・大人にも朝食を食べる派・食べない派がいますが、少なくとも成長期の子供にとっては朝の食事は大切です。規則正しい生活を身につけるためにも毎朝決まった時間に起きて朝食を取る習慣をつけたいもの。寝ている間にもエネルギーは消費しますので、たくさんエネルギーを必要とする成長期には朝食でエネルギーを補給するように心がけましょう。
- ・元氣な毎日を過ごすためにも、3度の食事をしっかりと食べて、食べ物から栄養素を取り入れましょう。

