

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日				
2月	米菓子	アムシク	白身魚の香り揚げ・かぼちの煮物・しめじのスープ	*卵サンド
3火			憲法記念日	
4水			みどりの日	
5木			こどもの日	
6金	米菓子	アムシク	キャベツと肉団子のスープ 野菜の石炭めし・果物	*フライドポテト
7土	菓子	お茶	鶏とブロッコリーのシチュー・ナスツナカレー・果物	アムシク 菓子
8日				
9月	米菓子	アムシク	魚の洋風焼き・春雨サラダ・みそ汁	*マドレーヌ
10火	チーズクッキー	"	ナポリタンスパゲッティ・野菜コンソメスープ・果物	*アメリカンクッキー
11水	バナナ	"	鶏とほうとうどん・かじきの煮つけ・ゆで卵	*ふのラスク
12木	ビスケット	"	白身魚のけやまつゆめ・みそ汁	菓子・果物
13金	米菓子	"	パンプキンポークカレー・卵サラダ・果物	*入浴ゼリー
14土	菓子	お茶	白菜と豚肉のスープ・果物・アムシク	菓子
15日				
16月	米菓子	アムシク	魚のきのこあんかけ・みそ汁	*揚げパン
17火	チーズクッキー	"	ポークキーマツパ・野菜のスープ	*さつま芋のおまんこ
18水	バナナ	"	焼きそば・卵スープ・果物	*フルーツヨーグルト
19木	ビスケット	"	白身魚のコンソメ焼き・ブロッコリーの汁・みそ汁	菓子・果物
20金	米菓子	"	けんちん煮・キャベツのサラダ・果物	*ごまクッキー
21土	菓子	お茶	親子丼・果物・アムシク	菓子
22日				
23月	米菓子	アムシク	白身魚のカルパッチョ・粉焼き・カレーサラダ・みそ汁	*スナック菓子
24火	チーズクッキー	"	焼ビーフン・野菜スープ・果物	*カリカリにぎり昆布巻
25水	バナナ	"	煮込みうどん・かじきの煮つけ・果物	*そうめん
26木	ビスケット	"	魚の南蛮漬け・きゅうりの塩もみ・みそ汁	菓子・果物
27金	米菓子	"	酢鶏・豆腐スープ	*ミルクもち
28土	菓子	お茶	野菜と豚肉の煮物・果物・アムシク	菓子
29日				
30月	米菓子	アムシク	白身魚の中華煮・じゃが芋のスープ	*ナゲット
31火	チーズクッキー	"	豆腐入り和風ハンバーグ・トマト春雨スープ・果物	*牛乳ゼリー

食事だより

※手作りおやつ



しっかり食べよう! 朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。



食事の約束

食事前に手を洗う、あいさつをして食べる、よくかんで何でも食べる、食事中はテレビを消す、食後はすぐに激しい運動をしないなど、食事をするときの約束を決めておきましょう。家族みんなで話しながら食べると、とても楽しいですね。

