

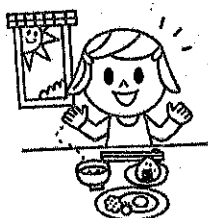
令和 5年 5月 献立予定表

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	月	米菓子 スキムミルク	魚、のぎのこあんかけ・みそ汁	*ゴドレーヌ スキムミルク
2	火	チーズケーキ	焼そば・卵スープ・果物	*じじが芋もち
3	水		憲法記念日	
4	木		みどりの日	
5	金		こどもの日	
6	土	菓子 お茶	ハヤシライス・果物・スキムミルク	菓子
7	日			
8	月	米菓子 スキムミルク	魚、のぎ揚げ・白合え・みそ汁	*さき面粉マカロニ スキムミルク
9	火	チーズケーキ	ミトスハクチン・野菜コンソメスープ・果物	*さき芋の甘露
10	水	バナナ	ゆしうどん・ひじきの煮つけ	*ぶのラスク
11	木	菓子	ちくわの磯辺揚げ・スパゲッティ・みそ汁	果物・スティックパン
12	金	ビスケット	ヘルシーミートローフ・ポテトスープ・果物	*ツナマヨパン
13	土	菓子 お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
14	日			
15	月	米菓子 スキムミルク	白身魚、のムニエル・トマトソース・甘酢キャベツ・みそ汁	*チーズケーキ スキムミルク
16	火	チーズケーキ	パンプキンポークカレー・卵サラダ・果物	*牛乳ゼリー
17	水	バナナ	キムチ・昆布煮	*ピザトースト
18	木	菓子	魚、のパン粉焼き・ポテトサラダ・かぼちゃみそ汁	果物・チーズケーキ
19	金	ビスケット	煮込みハンバーグ・野菜スープ・果物	*おゆめ
20	土	菓子 お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子
21	日			
22	月	米菓子 スキムミルク	魚、の南蛮煮・さやうりの塩もみ・みそ汁	菓子・果物 スキムミルク
23	火	チーズケーキ	ミネスローチ 大根サラダ・果物	*アメリカソック
24	水	バナナ	鶏、南蛮うどん・ひじきの煮つけ・果物	*揚げにんじき
25	木	菓子	白身魚、の中華風、じじが芋のスープ	果物・スティックパン
26	金	ビスケット	ポークキッシュ・みそ汁	*フルーツヨーグルト
27	土	菓子 お茶	親子丼・果物・スキムミルク	菓子
28	日			
29	月	米菓子 スキムミルク	魚、のピザ風・みそ汁	*コンニャクパン スキムミルク
30	火	チーズケーキ	キャベツと肉団子のスープ・マカロニサラダ・果物	*牛乳ゼリー
31	水	バナナ	卵とじうどん・法蓮ん草の磯辺煮	*ブルーチーズ

食事だより

※手作りおやつ



体が活性化する

食事には、食べ物の「色」や「におい」「歯ごたえ」「味」など、五感への刺激がいっぱい。朝から刺激を受けることで、体中が目覚めます。

脳にエネルギー充電!

寝ている間も働いている脳は、朝ごはんを食べないとエネルギー不足に! 朝ごはん、脳にエネルギーを補給しましょう。

便通がよくなる

朝食を食べることによって、腸が刺激され、排便を促すそうです。毎朝食べることで、排便も習慣になります。

肥満防止に

朝ごはんを食べないと、お昼に食べすぎてしまう傾向があるそうです。とり過ぎた栄養は、体にたまりやすくなります。

朝ごはんを食べると、こんなに体にいいことがあるんですね。ご家庭でも、みんなで一緒に朝ごはんの食卓を囲んでみてください。