

令和 6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	水	バナナ	スキムミルク	煮込みハンバーグ・豆腐スープ・果物	※フレンチトースト	スキムミルク
2	木	菓子	"	ゆでうどん・ゆで玉子	※フルーチェ	"
3	金			憲法記念日		
4	土			みどりの日		
5	日			こどもの日		
6	月			振替休日		
7	火	菓子	スキムミルク	ゴボット蒸し・みそ汁	チーズクラッカー・果物	スキムミルク
8	水	バナナ	"	煮込みうどん・ひじきの煮つけ	※ツナマヨパン	"
9	木	チーズクラッカー	"	白身魚のムニエル・トマトソースかけ・甘酢キャベツ・みそ汁	※人参ゼリー	"
10	金	ビスケット	"	パン・ポキ・ポキカレー・卵サラダ・果物	※チーズポテト	"
11	土	菓子	お茶	白菜と豚肉のスープ・果物・スキムミルク	菓子	
12	日					
13	月	米菓子	スキムミルク	魚のみそマヨネーズ焼き・かぼちの甘煮・みそ汁	※バナナケーキ	スキムミルク
14	火	菓子	"	チキンシチュー・ゆで玉子	ステックパン・果物	"
15	水	バナナ	"	五目めしめん・野菜の磯飯・果物	※フルーツヨーグルト	"
16	木	チーズクラッカー	"	魚の煮つけ・白合え・みそ汁	※さつま芋の羊かん	"
17	金	ビスケット	"	甘酢めんかけボール・中華スープ・果物	※フライドポテト	"
18	土	菓子	お茶	親子丼・果物・スキムミルク	菓子	
19	日					
20	月	米菓子	スキムミルク	魚のパン粉焼き・ポテトサラダ・みそ汁	※豆腐ドーナツ	スキムミルク
21	火	菓子	"	お焼く風煮・ゆで玉子	チーズクラッカー・果物	"
22	水	バナナ	"	ペーゴンと野菜のスープ・トマトスタ・ツナサラダ・果物	※ふのラスク	"
23	木	チーズクラッカー	"	白身魚のチキソップめんかけ・みそ汁・果物	※牛乳ゼリー	"
24	金	ビスケット	"	キャベツと肉団子のスープ・フルーツサラダ	※フルーツポンチ	"
25	土	菓子	お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子	
26	日					
27	月	米菓子	スキムミルク	魚の揚煮野菜添え・卵のすまし汁	※そうめん	スキムミルク
28	火	菓子	"	ミネストローネ・ゆで玉子	ステックパン・果物	"
29	水	バナナ	"	中華風にやう麺・ツナサラダ・果物	※豆腐ケーキ	"
30	木	チーズクラッカー	"	魚のカレムニエル・野菜のごま和え・みそ汁	※ゆかりおにぎり・昆布煮	"
31	金	ビスケット	"	マカロニグラタン・椎茸とキャベツのスープ	※食パンでメロンパン	"

食事だより

※手作りおやつ

生活リズム

新しい環境になり、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。朝は忙しいですが、余裕を持って登園できるようにしたいものです。「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つをがんばってみましょう。排便は、出なくても毎日行き、習慣づけることが大切です。



元気の源・朝ごはん

1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。

