

# 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金	米菓子	抹茶ミルク	肉野菜炒め・みそ汁・果物	バナナと王冠のケーキ
2土	菓子	お茶	かぼちゃと豚肉の甘煮・果物・チーズケーキ・抹茶ミルク	菓子
3日				
4月				
5火				
6水				
7木	ビスケット	抹茶ミルク	白身魚と野菜の中華煮・マカロニサラダ	菓子
8金	米菓子	"	みそ焼肉・じゃが芋のスープ・果物	レモンクッキー
9土	菓子	お茶	マーボー豆腐・果物・チーズケーキ・抹茶ミルク	菓子
10日				
11月	米菓子	抹茶ミルク	魚のパン粉焼き・ポテトサラダ・みそ汁	バナナせんべい
12火	チーズケーキ	"	クマポン・昆布煮・果物	バナナ入のパン
13水	バナナ	"	牛乳煮・ひじきの煮つけ・果物	チーズケーキ
14木	ビスケット	"	魚のカレー揚げ・白菜のクリーム煮	菓子・果物
15金	米菓子	"	煮込みハンバーグ・野菜スープ	そうめん
16土	菓子	お茶	野菜とワインナーの炒め・果物・チーズケーキ・抹茶ミルク	菓子
17日				
18月	米菓子	抹茶ミルク	白身魚のフライ・かぼちゃの甘煮・みそ汁	卵サンド
19火	チーズケーキ	"	チキンソテー・野菜コンソメスープ・果物	ミルクもち
20水	バナナ	"	焼き肉かけうどん・ひじきの煮つけ・果物	ごまクッキー
21木	ビスケット	"	魚のピザ風・豆腐スープ	クマポン・果物
22金	米菓子	"	チキンカレー・卵サラダ	フルーツヨーグルト
23土	菓子	お茶	肉団子入りかき揚げ汁・果物・チーズケーキ・抹茶ミルク	菓子
24日				
25月	米菓子	抹茶ミルク	魚のカレー・ひじきの煮つけ・かぼちゃの甘煮・みそ汁	菓子・果物
26火	チーズケーキ	"	卵のオムレツ・野菜スープ・果物	ホットケーキ
27水	バナナ	"	カレーうどん・リンゴのサラダ	人参ゼリー
28木	ビスケット	"	魚の唐揚げ・春雨の酢物・みそ汁・果物	フライドポテト
29金	米菓子	"	豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・みそ汁	お好み焼き
30土	菓子	お茶	豆腐の中華煮・果物・チーズケーキ・抹茶ミルク	菓子
31日				

## 食事だより

※手作りおやつ

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と食べましょう。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ります。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。朝ごはんを食べないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。

手洗い

遊んだ後、動物を触った後、トイレの後や食事前などに必ず手を洗う習慣を手の洗い方

- 1.せっけんを泡立てる
- 2.手のひら→手の甲→指の間→指先→手首の裏に洗う
- 3.水で洗い流し、きれいなタオルでふく。

