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	土	菓子	お茶	肉じゃが・果物・チーズクラッカー・	菓子	
2	日					
3	月			憲法記念日		
4	火			みどりの日		
5	水			こどもの日		
6	木	ビスケット	スキムミルク	魚のカレームニエル・白合え・みそ汁	スティックパン・果物	スキムミルク
7	金	米菓子	〃	ハムエッグ・ツナサラダ・みそ汁・果物	※スイートポテトケーキ	〃
8	土	菓子	お茶	鶏とブロッコリーのシチュー・果物・チーズクラッカー・スキムミルク	菓子	
9	日					
10	月	米菓子	スキムミルク	白身魚の香り揚げ・ポテトサラダ・みそ汁	※きな粉マカロニ	スキムミルク
11	火	チーズクラッカー	〃	ミートスパゲティ風・野菜コンソメスープ・果物	※さつま芋入りおしパン	〃
12	水	バナナ	〃	鶏南蛮うどん・ひじきの煮つけ	※卵サンド	〃
13	木	ビスケット	〃	魚のみそマヨネーズ焼き・豆腐スープ	菓子・果物	〃
14	金	米菓子	〃	肉野菜炒め・ゆで卵・みそ汁・果物	※人参ゼリー	〃
15	土	菓子	お茶	厚あげのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子	
16	日					
17	月	米菓子	スキムミルク	白身魚のピザ風・みそ汁	※キャロットドーナツ	スキムミルク
18	火	チーズクラッカー	〃	チキンカレー・卵サラダ・果物	※そうめん	〃
19	水	バナナ	〃	コーンラーメン　昆布煮	※フルーツヨーグルト	〃
20	木	ビスケット	〃	白身魚の中華煮・野菜のごまあえ	スティックパン・果物	〃
21	金	米菓子	〃	煮込みハンバーグ・わかめスープ・果物	※ミルクもち	〃
22	土	菓子	お茶	鶏肉のトマト煮・果物・チーズクラッカー・スキムミルク	菓子	
23	日					
24	月	米菓子	スキムミルク	魚の長崎揚げ・卵ともやし炒め・みそ汁	※レーズンクッキー	スキムミルク
25	火	チーズクラッカー	〃	ウインナーと野菜のケチャップ炒め・中華スープ	※ゆかりおにぎり昆布煮	〃
26	水	バナナ	〃	けんちんうどん・ひじきの煮つけ・果物	※揚パン	〃
27	木	ビスケット	〃	白身魚のイタリアンソース・粉ふき芋・みそ汁	菓子・果物	〃
28	金	米菓子	〃	チキン南蛮・マカロニサラダ・みそ汁・果物	※カルピスゼリー	〃
29	土	菓子	お茶	野菜たっぷりかしわ汁・果物・スキムミルク	菓子	
30	日					
31	月	米菓子	スキムミルク	白身魚のニラ揚げ・切干大根・みそ汁	※ラスク	スキムミルク

※手作りおやつ

食事だより

加工食品のとりすぎに注意

加工食品は、長期保存できる、すぐに食べられるなど、便利ではありますが、味付けが濃い物が多く、食べやすいように子どもが好む味に加工されている為、食べすぎると、繊細な味覚の発達に影響を及ぼしてしまいます。また、知らない間にびっくりするほど塩分や脂肪分をとってしまったり、野菜が不足してしまったりすることも。加工食品ばかりでなく、ぜひ手作りの料理を食卓に取り入れてみてください。

子どもの味の基本的な好み

冷凍 * * * * 冷凍 * * * * 冷凍