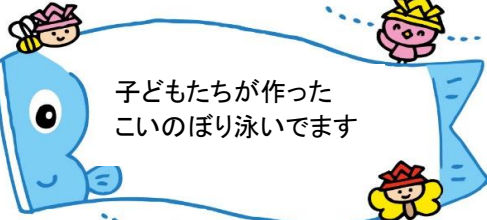


5月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副 食	2 ミートローフ 若布マヨネーズサラダ コンソメスープ ミニトマト	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 がんもの含め煮 青菜としめじのお浸し もやしの味噌汁 オレンジ	7 焼きビーフン コロコロポテトの味噌炒め 青菜の味噌汁 バナナ
おやつ	豆乳ババロア せんべい				白玉団子黒みつけ 牛乳	
未満児主食	ごはん				しらすごはん	ごはん
副 食	9 ・ たらこの塩焼き ・ ひじき炒り煮 ・ ワンタンスープ ・ グレープフルーツ	10 ・ 炒り鶏 ・ 野菜のごま豆腐和え ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ オレンジ	11 ・ 卵グラタン ・ 豚肉とピーマンの炒め物 ・ 若布コーンスープ ・ ミニトマト	12 ・ 八宝菜 ・ 胡瓜と春雨の和え物 ・ きのことスープ ・ いちご	13 ・ 豆腐団子のケチャップ煮 ・ 三色ソテー ・ じゃがいもと青菜の味噌汁 ・ キウイフルーツ	14 ・ 手作り弁当 ・ 牛乳 
おやつ	・ かまもち ・ 牛乳	・ レモンケーキ ・ 牛乳	・ フルーツサンド ・ 牛乳	・ 芋かりんとう ・ 牛乳	・ バナナカスタード ・ 麦茶	
未満児主食	ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ひじきごはん	
副 食	16 ・ 鶏味噌焼き ・ 切り干し大根の炒り煮 ・ 茄子の味噌汁 ・ バナナ	17 ・ 高野豆腐の卵とし ・ 青菜のごま和え ・ お芋の団子汁 ・ オレンジ	18 ・ 魚のホイル焼き ・ 大根サラダ ・ 吉野汁 ・ グレープフルーツ	19 ・ 豚肉の野菜巻き ・ りんごサラダ ・ キャベツと油揚げの味噌汁 ・ ミニトマト	20 ・ ピーマンギョーザ ・ バンサンスー ・ 若布の味噌汁 ・ キウイフルーツ	21 ・ 五目納豆 ・ キャベツの甘酢和え ・ 豆腐の味噌汁 ・ オレンジ
おやつ	・ レアチーズ ・ ビスケット	・ 甘食 ・ 牛乳	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ 人参ゼリー ・ せんべい	・ がんづき ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ 卵ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 納豆ごはん
副 食	23 ・ ハワイアンポークソテー ・ スパゲッティーサラダ ・ 豆麩の味噌汁 ・ キウイフルーツ	24 ・ 小魚と大豆のからめ煮 ・ 利休和え・南瓜の含め煮 ・ カレー汁 ・ いちご	25 ・ ひじき卵 ・ ほうれん草とコーンのサラダ ・ 大根汁 ・ グレープフルーツ	26 お誕生会 ・ 五目ぶかし ・ イカの照り焼き ・ ブロッコリーのごま酢和え ・ 若筍スープ・いちご 	27 ・ 豆腐とホタテ貝の炒め煮 ・ にらと挽肉の卵とし ・ 味噌けんちん汁 ・ オレンジ	28 ・ 鶏ごま煮 ・ コーンサラダ ・ 若布スープ ・ バナナ
おやつ	・ 豆腐のごまだれ団子 ・ 牛乳	・ プチパン ・ 牛乳	・ パインきんとん ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳	・ ツナサンド ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 五目ぶかし	・ ごまごはん	・ ごはん
副 食	30 ・ つくね焼き ・ カリフラワーサラダ ・ しめたま汁 ・ グレープフルーツ	31 ・ ちくわの二色揚げ ・ 深山和え ・ 五目うどん ・ いちご	 子どもたちが作った こいのぼり泳いでます		～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 488kcal 387kcal タンパク質 : 18.9g 17.8g 脂 肪 : 17.0g 17.4g *以上児は家庭から持参するご飯の	
おやつ	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ バナナケーキ ・ 牛乳				
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん				



朝ごはんを食べて元気いっぱい遊ぼう

子どもたちが元気に1日がスタートできるためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが送られるので脳が活性化します。脳は物事を考えるだけでなく、体の様子を調節する役目も果たしていますから、お昼までの間元気に過ごすことができます。

三角食べに挑戦してみよう

和食のおいしい食べ方「三角食べ」を知っていますか？ごはん・おかず・汁物を少しずつ順番に食べていくと、はしの動きが丁度三角形なので、このように呼ばれています。三角食べは口の中で、ごはんをおかずや汁物と一緒に食べる口中調味を楽しめて、味覚が育つことも注目されています。

たかたのゆめ

市役所よりお米：たかたのゆめ：を1年間に15kgいただけることになりました。5月から月に一度炊いて食べます。冷めてもおいしいので塩おむすびにするのが一番おいしいとの事でした。保育園でもおにぎりクッキングなどでみんなで作って食べたいと思います。