

{5月の目標}

よく噛んで
たべましょう



10日（火）

お弁当の日

愛情弁当お願い致します。フルーツは、園でしますので、おかずの中には入れないで下さい。

18日（水）

誕生会

ごはんはいりません。

20日（金）

親子遠足



26日（木）

クッキング（ゆで卵の殻むき）

たんぼぼ、ゆり、ひまわり組さんは、エプロン、三角巾を忘れないうようにして下さい。

＜朝ごはんは1日を元気に始めましょう＞
朝ごはんは目覚めのスイッチ

朝ごはんは、体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化・吸収されたいろいろな成分が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。また、朝ごはんによって腸の働きが高まり排便をしやすくなります。
元気にすごすために朝ごはんをしっかりとし食べて体を目覚めさせましょう。

＜朝ごはんは赤黄緑のメニューを＞

食品は含まれる栄養素別に赤黄緑のグループにわけることができます。
赤は魚や肉、豆、牛乳など体をつくるものになる食品で、黄は穀類、いも類などのエネルギーとなる食品、緑は野菜や果物など調子をとのえる食品です。赤黄緑のバランスを考えてとりましょう。

群別	分類	食品	主な栄養素
赤色群	たんぱく質を多く含む	魚、肉、豆、卵	たんぱく質
黄色群	エネルギーになる	米、麦、芋、いも	糖質・脂質
緑色群	体の調子を整える	野菜、果物	ビタミン・ミネラル

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材料名	未満児 主食	おやつ	kcal.
					赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	
2	月	せんべい 牛乳	こいのぼりオムレツ ナムル 豆腐の味噌汁	ケチャップ 醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 味噌 コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 鶏ひき肉 ハム かにかまぼこ 豆腐 わかめ	ごはん イチョ イチョ	こいのぼりクッキー 牛乳	未632 以443
6	金	クッキー 牛乳	鶏ももトマト煮込み マカロニサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	鶏もも肉	ごはん マカロニ 春雨	焼きドーナツ 牛乳	未626 以402
7	土	ビスケット 牛乳	ジャーマンポテト 卵スープ 牛乳	コンソメ コンソメ	ベーコン 卵 わかめ 牛乳	ごはん ミニクリームパン ジュース	ミニクリームパン ジュース	未577 以314
9	月	せんべい 牛乳	餃子 切り干し大根の煮物 麴の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌 だし汁 味噌	餃子 かまぼこ わかめ 豆腐	ごはん ゼリー せんべい	ゼリー せんべい	未524 以318
10	火	クッキー 牛乳	玉葱の味噌汁 お弁当の日	だし汁 味噌		ごはん オレンジ	イチョ蒸しパン 牛乳	未529 以300
11	水	ビスケット 牛乳	キャベツハバダバーダ ゆで卵とポテトのサラダ もやしのスープ	ケチャップ 砂糖 酢 油 コンソメ	豚挽き肉 鶏ひき肉 卵	ごはん パン粉 じゃが芋	カスタードケーキ ジュア	未620 以380
12	木	せんべい 牛乳	納豆和え 豚汁 オレンジ	醤油 だし汁 味噌 だし汁 味噌	卵 納豆 豚バラ肉 豆腐	ごはん 米 糸こんに	イチョサンド 牛乳	未642 以439
13	金	クッキー 牛乳	さわらの味噌マヨネーズ焼き キャベツ煮 じゃが芋の味噌汁	味噌 マヨネーズ 醤油 みりん だし汁 味噌	さわら かまぼこ 油揚げ	ごはん 米	マドレーヌ 牛乳	未717 以506
14	土	ビスケット 牛乳	カレー肉じゃが 麴の味噌汁 バナナ	カレー粉 醤油 だし汁 味噌	豚バラ肉 わかめ 牛乳	ごはん 米 じゃが芋 麴	バターロール ジュース	未658 以433
16	月	せんべい 牛乳	鶏肉のごま味噌焼き 大豆の五目煮 玉葱の味噌汁	味噌 みりん 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 大豆 油揚げ	ごはん 米 白ごま こんにやく	レモンドーナツ 牛乳	未675 以486
17	火	クッキー 牛乳	豆腐ナゲット きゅうりのサラダ 大根の味噌汁	醤油 カレー粉 醤油 酢 油 砂糖 だし汁 味噌	豆腐 えび 卵 鶏ひき肉 ハム	ごはん 米	黒糖蒸しパン 牛乳	未634 以437
18	水	ビスケット 牛乳	たけのご飯 松風焼き ほうれん草のなめたけ和え	醤油 みりん 味噌 醤油 だし汁 味噌	油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 卵 かまぼこ	ごはん 米 パン粉 花麴	プリンパフェ	未576 以509
19	木	誕生会 せんべい 牛乳	麴の味噌汁 かじきの変わり揚げ キャベツの味噌マヨネーズ和え 豆腐の味噌汁	カレー粉 醤油 味噌 マヨネーズ だし汁 味噌	かじき 卵 ちくわ わかめ 豆腐	ごはん 米 油 片栗粉	ワインナーロール ジュア	未566 以316
親子遠足								
21	土	ビスケット 牛乳	親子煮 玉葱の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 卵	ごはん 米	ココアケーキ ジュース	未574 以351
23	月	クッキー 牛乳	カレー 福神漬け オレンジ	カレールー 酢 油 砂糖 塩	牛乳 豚バラ肉	ごはん 米 じゃが芋	ヨーグルト 未 サブレ 以 ワッフルクッキー	未540 以315
24	火	ビスケット 牛乳	ミートボールシチュー ツナサラダ コンソメスープ	ケチャップ コンソメ 醤油 酢 油 砂糖 コンソメ	合びき肉 卵 ツナ	ごはん 米 パン粉 じゃが芋	カルデツバーンクレーン ジュア	未752 以547
25	水	クッキー 牛乳	さわらの照り焼き ほうれん草のおかか和え じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	さわら かつお節 かまぼこ	ごはん 米 じゃが芋 バナナ	ピーチケーキ 牛乳	未561 以337
26	木	せんべい 牛乳	卵の野菜チーズ焼き 春雨サラダ キャベツの味噌汁	マヨネーズ 醤油 酢 油 砂糖 だし汁 味噌	卵 ベーコン かにかまぼこ	ごはん チーズ 春雨	おからクッキー 牛乳	未615 以402
27	金	ビスケット 牛乳	高野豆腐の揚げ煮 もやし煮 わかめの味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	高野豆腐 鶏もも肉 油揚げ わかめ	ごはん 米 油 片栗粉 じゃが芋	メープルクッキー 牛乳	未737 以513
28	土	クッキー 牛乳	焼肉 豆腐の味噌汁 バナナ	焼肉のたれ だし汁 味噌	豚ロース 豆腐 わかめ 牛乳	ごはん 米 麴 バナナ	カステラ ジュース	未643 以427
30	月	せんべい 牛乳	焼き魚 大根の味噌汁 中華サラダ オレンジ	塩 醤油 酢 ごま油	甘塩紅鮭 ひじき	ごはん 米 春雨	甘納豆蒸しパン 牛乳	未607 以421
31	火	ビスケット 牛乳	鶏肉のカレー風味揚げ コールスロー 粉ふき芋 豆腐の味噌汁	カレー粉 醤油 酢 砂糖 油 塩 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ	ごはん 米 油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	バナナ ビスケット ジュース	未623 以401