

[5月の目標]

よく噛んで
たべましょう



10日（火）

お弁当の日

愛情弁当をお願い致します。フルーツは、園でいたしますので、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。

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	こいのぼりハンバーグ ナムル 豆腐の味噌汁 イチゴ	ケチャップ 醤油 酢 だし汁 味噌 コンソメ ケチャップ 塩	鶏ひき肉 ハム かにかまぼこ 豆腐 わかめ 鶏もも肉	米 チーズ パン粉 マカロニ 春雨	ごはん イチゴ	ビスケット 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 コンソメ コンソメ	ベーコン わかめ 牛乳	米 白ごま	ごはん	ホットケーキ 牛乳	未626 以402
7	土	ビスケット 牛乳	ジャーマンポテト スープ オレンジ	コンソメ コンソメ コンソメ	わかめ 牛乳	米 白ごま	ごはん	ビスケット 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 味の味噌汁	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	米	ごはん	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 オレンジ お弁当の日	だし汁 味噌 だし汁 味噌		米	ごはん	イチゴ蒸しパン 牛乳	未529 以300
11	水	ビスケット 牛乳	キャベツハンバーグ ポテトサラダ オレンジ	ケチャップ 砂糖 酢 油 コンソメ	豚焼き肉 鶏ひき肉 卵	米 パン粉 じゃが芋	ごはん	ホットケーキ ジュース	未620 以380
12	木	せんべい 牛乳	もやしのスープ 納豆和え 豚汁 オレンジ	コンソメ 醤油 だし汁 味噌	納豆 豚バラ肉 豆腐	米 糸こんにゃく	ごはん	イチゴサンド 牛乳	未642 以439
13	金	クッキー 牛乳	さわらの味噌焼き キャベツ煮 じゃが芋の味噌汁	味噌 醤油 みりん だし汁 味噌	さわら かまぼこ 油揚げ	米	ごはん	ホットケーキ 牛乳	未717 以506
14	土	ビスケット 牛乳	カレー肉じゃが カレー肉じゃが カレー肉じゃが バナナ	カレー粉 醤油 だし汁 味噌 だし汁 味噌	豚バラ肉 わかめ 牛乳	米 じゃが芋 味噌	ごはん	ビスケット 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 オレンジ	味噌 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 大豆 油揚げ	米 白ごま こんにゃく	ごはん	レモンソーダ 牛乳	未675 以486
17	火	クッキー 牛乳	豆腐チヂミ 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 鶏ひき肉 ハム	米 パン粉	ごはん	黒糖蒸しパン 牛乳	未634 以437
18	水	ビスケット 牛乳	たけのこご飯 松風焼き ほうれん草のなめたけ和え 麩の味噌汁 メロン	醤油 みりん 味噌 醤油 だし汁 味噌	油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ	米 パン粉 花魁	ごはん	ゼリーパフェ	未576 以509
19	木	誕生会 せんべい 牛乳	かじきの変わり揚げ キャベツのサラダ 豆腐の味噌汁	カレー粉 醤油 醤油 酢 油 砂糖 だし汁 味噌	かじき ちくわ わかめ 豆腐	米 片栗粉	ごはん	ホットケーキ ジュース	未566 以316
親子遠足									
21	土	ビスケット 牛乳	鶏肉の照り焼き 玉葱の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 牛乳	米	ごはん	ビスケット 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	カレー粉 酢 油 砂糖 塩	豚バラ肉	米 じゃが芋	ごはん	ヨーグルト 未ビスケット 以ビスケット	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	米 パン粉 じゃが芋	ごはん	ホットケーキ ジュース	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 バナナ	醤油 みりん 味噌 だし汁 味噌	さわら かつお節 かまぼこ	米 じゃが芋	ごはん	ホットケーキ 牛乳	未561 以337
26	木	せんべい 牛乳	春雨サラダ キャベツの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 もやし煮 わかめの味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌	ベーコン かにかまぼこ 高野豆腐 鶏もも肉 油揚げ わかめ	米 春雨	ごはん	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 だし汁 味噌 だし汁 味噌	鶏肉のたれ 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉 じゃが芋 味噌	ごはん	ホットケーキ 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 豆腐の味噌汁 バナナ	豚ロース 豆腐 わかめ 牛乳	米 味噌	ごはん	ホットケーキ ジュース	未643 以427
30	月	せんべい 牛乳	焼き魚 きゅうりとじきの中華サラダ 大根の味噌汁 オレンジ	塩 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 ひじき	米 春雨	ごはん	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 コーンスロー 粉ふき芋 豆腐の味噌汁	カレー粉 醤油 酢 砂糖 塩 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	ごはん	バナナ ビスケット ジュース	未623 以401

＜朝ごはんは1日を元気に始めよう＞
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、牛乳	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