

平成30年

5月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	10時のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(火)	せんべい	フルーツヨーグルト	炒り豆腐 キャベツのごま和え いちご	
2(水)	サブレ	★こいのぼりおにぎり	玄米フレークチキン 春野菜の煮物 トマト キウイ	
3(木)			憲法記念日	
4(金)			みどりの日	
5(土)			こどもの日	
6(日)				
7(月)	クッキー	★とりめし	お好み焼き風卵焼き 和風サラダ 南瓜の甘煮 オレンジ	
8(火)	ソーセージ	チーズまんじゅう	豚肉の生姜焼き ※切り昆布の当座煮 線キャベツ いちご	
9(水)	クラッカー	黒糖豆乳もち	鶏肉のまんまる揚げ ひじきとハムのサラダ スナッフえんどう りんご	
10(木)	えびせん	じゃがいもお焼き	厚揚げの中華炒め 青菜のおかか和え ミニトマト パイナップル	
11(金)	おかき	親子うどん	魚の西京焼き 野菜の納豆和え 粉ふき芋 オレンジ	人参パン
12(土)	ブリッツ	プリン・ビスケット	和風スパゲティー パナナ	
13(日)				
14(月)	ポーロ	野菜ポッキー	レパールのマリアナソース ポテトサラダ ※ししゃも りんご	
15(火)	ヨーグルト	くるくるソースセージ	魚の香草パン粉焼き ピーマンの三色和え トマト キウイ	
16(水)	ビスコ	ショートケーキ 	えびピラフ ハンバーグ キャベツのドレッシング和え ミニトマト メロン	
17(木)	バナナ	どら焼き	豆腐のふわふわ揚げ 切干大根サラダ レタス オレンジ	
18(金)			親子遠足(菓子)	
19(土)	あられ	クリームパン	高菜めし <味噌汁> オレンジ	
20(日)				
21(月)	せんべい	人参クッキー	◎<ミネストローネ> 新ごぼうのサラダ ゆで卵 キウイ	
22(火)	クラッカー	ビーフン炒め	魚の照り焼き 春雨の酢の物 人参甘煮 オレンジ	
23(水)	チーズ	ウィンナー入り蒸しパン	肉じゃが 三色酢物 ※めざし りんご	
24(木)	ウェハース	黄粉団子	魚の三色衣揚げ ひじきの炒め煮 ミニトマト キウイ	
25(金)	ゼリー	黒ごまラスク	すごもり卵 もやしの梅肉和え ブロッコリー パナナ	アップルパン
26(土)	ポーロ	バームクーヘン・せんべい	焼きそば オレンジ	
27(日)				
28(月)	サブレ	チョコバナナケーキ	<チキンカレー> コールスローサラダ ※かえり りんご	
29(火)	ビスケット	ヨーグルトムース	魚と切干大根の煮付け 青菜のごま和え オレンジ	
30(水)	あられ	りんごのスコーン	凍り豆腐の卵とじ ※煮昆布 ソーセージ炒め キウイ	
31(木)	カステラ	チーズわかめおにぎり	魚バーグ 新ごぼうのきんぴら 胡瓜のゆかり和え パイナップル	

<一口メモ> ◎食育の日 ★行事食・郷土料理 ※かみかみメニュー < >汁物

都合により果物を変更する場合があります。

○5月の目標○「規則正しい生活をしよう」

規則正しい生活を送ることで、しっかり睡眠をとることができます。十分眠ることで、日中の疲れがとれ、夜寝ている間に成長ホルモンが分泌されるので、子どもの体を大きく成長させることができます。しっかり睡眠時間を確保し、朝決まった時間に起き、朝食をとることで、集中力も高まります。そして、朝食は、体にプラスなことばかりです。

- ・体温を上げることで体が活動的に。
- ・噛むことで、脳が目覚める。
- ・胃腸が活発的になり、便秘解消に。

「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉に、生活リズムを見直し1日を元気にすごしましょう！

<おすすめメニュー>

★黒ごまラスク★

～材料(1人分)～
 フランスパン(2枚) 黒ごまペースト3g
 砂糖4g バター4g
 ～作り方～
 ①フランスパンを薄めに切る。
 ②黒ごまペースト、砂糖、バターを混ぜ合わせる。
 ③①に②を塗りトースターでこんがり焼く。

※25日(金)に試食を用意したいと思います。
 子ども達にも人気のおやつです。
 お時間のある方は是非、ご賞味ください。
 (数に限りがありますので、お早めに♪)