

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(金)	バナナ	カル鉄ごはん	厚揚げの中華炒め ほうれん草のナムル トマト いちご	
2(土)	クラッカー	あられ	高菜ご飯 <味噌汁> バナナ	
3(日)			憲法記念日	
4(月)			みどりの日	
5(火)			こどもの日	
6(水)			振替休日	
7(木)	ビスケット	ココア蒸しパン	<ミネストローネ> ※大豆入り煮昆布 ※ししゃも りんご	
8(金)	いちご	牛乳もち	魚の和風あんかけ ひじきの華風和え スナッパえんどう オレンジ	
9(土)	あられ	プリン・クラッカー	お好み焼き バナナ	
10(日)				
11(月)	サブレ	※カルシウムかりんとう	南瓜とひき肉の卵焼き 野菜のおかか和え トマト キウイ	
12(火)	ゼリー	※納豆ラスク	<カレー> 三色酢の物 ゆで卵 オレンジ	
13(水)	ウエハース	ショートケーキ 	★ゆかりごはん 玄米フレークチキン 大豆サラダ トマト メロン	
14(木)	せんべい	オレンジトースト	肉じゃが コールスロー りんご	
15(金)	オレンジ	フルーツヨーグルト	魚のキャロット焼き ※切り昆布の当座煮 南瓜の甘煮 パイナップル	豆乳パン
16(土)	クッキー	かりんとう	焼きそば いちご	
17(日)				
18(月)	クラッカー	人参ジャムサンド	巣ごもり卵 ※新ごぼうとセロリのきんぴら ※めざし オレンジ	
19(火)	プリン	南瓜マフィン	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ トマト メロン	
20(水)	ポーロ	黄粉団子	魚のフライタルタルソース キャベツのゆかり和え アスパラ パイナップル	
21(木)	バナナ	ソーセージドック	麻婆豆腐 野菜のごま和え りんご	
22(金)	あられ	オレンジゼリー	ハンバーグ ピーマンのおかか和え トマト キウイ	コッペパン
23(土)	かりんとう	おこし・チーズ	かしわご飯 <すまし汁> バナナ	
24(日)				
25(月)	おかき	カントリークッキー	お好み焼き風卵焼き 胡瓜の昆布和え 青のりポテト りんご	
26(火)	ヨーグルト	きつねうどん	ひじき入りまり揚げ 中華風酢の物 トマト パイナップル	
27(水)	チーズ	大豆入りごはん	魚の煮付け 切干大根サラダ ソーセージ炒め キウイ	
28(木)	クッキー	黒糖まんじゅう	凍り豆腐のオランダ煮 ほうれん草のごま和え ※かえり オレンジ	
29(金)	りんご	ジャージャー麺	★黒ゴマとり天 ドレッシングサラダ 人参甘煮 メロン	ほうれん草パン
30(土)	せんべい	ゼリー・ビスケット	キャベツとツナのスパゲティー バナナ	

<一口メモ> ★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

〇5月の目標〇

「早寝・早起き・朝ごはん」

～規則正しい生活をしよう～

早起きするためには、十分な睡眠をとっておくことが大切になります。夜はお風呂に入り、体を温め、部屋の電気を消し、暗くして寝ましょう。そうすることで、朝しっかりと目覚めることができます。そして、きちんと朝ごはんを食べましょう。

～手間いらずの朝食定番メニュー～

たんぱく質・・・卵料理。余裕があればチーズやハムも。炭水化物・・・ごはんやパン。
野菜、果物・・・バナナやミニトマトなど簡単に栄養価も高いのでおすすめです。

<おすすめメニュー>

★オレンジトースト★

～材料(1人分)～

食パン1/2枚 砂糖3～4g オレンジジュース13g
卵10g 牛乳13g バター3g

～作り方～

- ①ボウルに砂糖・卵・牛乳・ジュースを入れ混ぜる。
- ②①の液に食パンを浸して、バターを溶かしたフライパンで両面をこんがり焼く。

※オレンジ風味のフレンチトーストです。

◎19日の食育の日は、春キャベツ、新玉ねぎ、ピーマンなどの野菜に触れる体験をします。