



予定献立表



| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
|-------|-------|-------|------|-----|
| 0~2歳児 | 448 | 17.1 | 13.7 | 1.6 |
| 3~5歳児 | 488 | 18.3 | 14.6 | 1.8 |

♡午前おやつ ☆午後おやつ

2023年5月

★5月の旬★
 アスパラガス・グリーンピース・ごぼう・そらまめ・たけのこ・さやえんどう・
 じゃがいも・キャベツ・にんにく・あじ・かつお・甘夏・夏みかん・メロン・キウイ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 鈴木

| 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 6日(土) |
|--|---|---|--|---|------------|
| ♡バナナ・牛乳 ハヤシライス サラダ チーズ | ♡にぼし・牛乳 鶏そぼろ丼 具だくさん味噌汁 果物 | ♡ 憲法記念日 | ♡ みどりの日 | ♡ こどもの日 | ♡ おたのしみ |
| ☆ビスコ | ☆せんべい | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) |
| ♡バナナ・牛乳 ごはん 鶏肉のレモンステーキ ピーマンのきんぴら 豆腐とねぎの味噌汁・チーズ | ♡にぼし・牛乳 お弁当の日 | ♡クラッカー・飲むヨーグルト ごはん 鮭のフライ トマトサラダ ごぼうの味噌汁 | ♡ビスコ・牛乳 焼肉丼 春雨サラダ わかめスープ 果物 | ♡せんべい・牛乳 手作りパン そら豆入りシチュー フレンチサラダ 果物 | ♡ おたのしみ |
| ☆みかんゼリー・牛乳 | ☆バナナココアケーキ・牛乳 | ☆お汁粉・牛乳 | ☆焼うどん・牛乳 | ☆にんじんピラフ・牛乳 | ☆ |
| 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) |
| ♡バナナ・牛乳 ごはん 鶏のから揚げ キャベツときゅうりの塩昆布和え えんどうとたまねぎの味噌汁・チーズ | ♡にぼし・牛乳 ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え なすの味噌汁 | ♡クラッカー・飲むヨーグルト グリーンピースごはん 魚のステーキソースがけ ひじきとオクラのサラダ 小松菜の味噌汁 | ♡ビスコ・牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ じゃがいもとキャベツのコンソメスープ | ♡せんべい・牛乳 手作りパン ポークビーンズ スパゲティサラダ 果物 | ♡ おたのしみ |
| ☆コーン蒸しパン・牛乳 | ☆食パンメロンパン・牛乳 | ☆豆乳もち・牛乳 | ☆さつまいもチップス・牛乳 | ☆おかかチーズごはん・牛乳 | ☆ |
| 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) |
| ♡バナナ・牛乳 二色丼 切干大根の和え物 たまねぎと油揚げの味噌汁 果物 | ♡にぼし・牛乳 ミートソーススパゲティ じゃがいもとアスパラのソテー ミルクスープ チーズ | ♡クラッカー・飲むヨーグルト たけのこ炊き込みごはん 魚の塩焼き 卵の花 わかめとしいたけのすまし汁 | ♡ビスコ・牛乳 ごはん 炒り鶏 小松菜の和え物 お麩と白菜の味噌汁 | ♡せんべい・牛乳 チキンカレーライス ごまだれサラダ 果物 | ♡ おたのしみ |
| ☆杏仁豆腐・牛乳 | ☆レタス炒飯・牛乳 | ☆フルーツケーキ・牛乳 | ☆フルーチェ | ☆クッキー(プレーン・抹茶)・牛乳 | ☆ |
| 29日(月) | 30日(火) | 31日(水) | | | |
| ♡バナナ・牛乳 ごはん チーズオムレツ グリーンサラダ 大根とにんじんの味噌汁 | ♡にぼし・牛乳 ごはん 煮魚 野菜の酢味噌和え なめことたまねぎの味噌汁・果物 | ♡クラッカー・飲むヨーグルト 冷しゃぶうどん かぼちゃと昆布の煮物 果物 | ♡ | ♡ | ♡ |
| ☆チーズいりごまがらめ・牛乳 | ☆水ようかん・牛乳 | ☆クリームサンド・牛乳 | ☆ | ☆ | ☆ |

朝ご飯、一緒に食べていますか？

1日を楽しく過ごせるように朝ごはんを食べましょう。
 朝ご飯を食べることで体温が上がり、脳スイッチが入ります。
 また、腸も動き便秘解消にもなります。
 朝の時間は忙しいかと思いますが、一緒に座り1日の始まりにしっかり顔を見て食事をすることも立派な食育です。
 「お互いに1日ががんばろうね！」と一緒に朝ご飯タイムを取りましょう。



- ◆お弁当の日：9日
- ◆ファミリーデー：15日～19日
- ◆誕生日会：26日

