


《5月予定献立表》

平成30年

西多賀チェリー保育園 

日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	火	せんべい 麦茶	ごはん	ポークカレー キャベツのナムル 福神漬け 麦茶	オレンジ マカロニきな粉 牛乳
2	水	クラッカー 麦茶	ごはん	肉じゃが チンゲン菜のおかか和え みそ汁	甘夏かんゼリー せんべい
3	木				
4	金				
5	土				
6	日				
7	月	ビスケット 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 磯風味フライドポテト 春雨スープ	オレンジ ジャムパン 牛乳
8	火	クラッカー 牛乳	ごはん	さわらの西京焼き 納豆和え すまし汁	バナナ 豆乳餅 牛乳
9	水	麦ファー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル みそ汁	グレープフルーツ ヨーグルト ぼたぼた焼き
10	木	せんべい 牛乳	ごはん	鮭の南部焼き 小松菜のごま和え みそ汁	オレンジ ピザトースト 牛乳
11	金	クラッカー 麦茶	食パン	クリームシチュー ツナサラダ	バナナ 豆腐ドーナツ 牛乳
12	土	ビスケット 牛乳	ごはん	さわらの味噌焼き 小松菜のおかか和え 麦茶	バナナ パームクヘン 牛乳
13	日				
14	月	せんべい 牛乳	ごはん	肉じゃが コーンサラダ みそ汁	オレンジ シュガーパイ 牛乳
15	火	クラッカー 麦茶	赤飯	ホキフライ キャベツの塩昆布和え みそ汁	甘夏かん せんべい ジュース
16	水	ビスケット 麦茶	ごはん	豚肉のみそ焼き チンゲン菜の中華和え 野菜スープ	バナナ みたらし団子 牛乳
17	木	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの照り焼き 春雨サラダ みそ汁	オレンジ きな粉トースト 牛乳
18	金	麦ファー 麦茶	ごはん	すき焼き風煮 焼きかぼちゃ みそ汁	甘夏かん マドレーヌ 牛乳
19	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 中華風和え物 麦茶	バナナ クロワッサン 牛乳
20	日				
21	月	ビスケット 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 磯風味フライドポテト 春雨スープ	オレンジ ステックパン 牛乳
22	火	せんべい 麦茶	うどん	さわらの西京焼き チンゲン菜のおかか和え	グレープフルーツ たけのこおかかごはん 麦茶
23	水	麦ファー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル みそ汁	バナナ ココアトースト 牛乳
24	木	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭の南部焼き 小松菜のごま和え みそ汁	オレンジ バナナケーキ 牛乳
25	金	ビスケット 牛乳	ごはん	すき焼き風煮 焼きかぼちゃ みそ汁	グレープフルーツ 五平餅 麦茶
26	土	せんべい 牛乳	ごはん	さわらの味噌焼き 小松菜のおかか和え 麦茶	バナナ パームクヘン 牛乳
27	日				
28	月	麦ファー 牛乳	ごはん	ポークカレー 豆腐サラダ 麦茶	甘夏かん 味噌焼きおにぎり 麦茶
29	火	クラッカー 麦茶	ごはん	さばの照り焼き 春雨サラダ みそ汁	バナナ 黒胡麻トースト 牛乳
30	水	ビスケット 麦茶	ごはん	豚肉のみそ焼き チンゲン菜の中華和え 野菜スープ	グレープフルーツ プリン ビスケット
31	木	せんべい 牛乳	ごはん	肉じゃが コーンサラダ みそ汁	甘夏かん ナポリタン 麦茶

5月の節句

5月5日のこどもの日は、「端午の節句」です。節分などの節句と一緒に中国から伝わりました。中国では、病気や悪い目にあわないよう、神様に祈る日でした。日本では、奈良時代から行事が行われるようになったといわれています。中国から、端午の節句には「ちまき」や「柏もち」を食べることも一緒に伝わったようです。



健康なからだは

バランスのよい食事から!

私たちは体を動かすエネルギーも、体をつくる材料も、体を病気から守るために必要なものも、毎日の食事から得ています。バランスのよい食事は毎日「主食+主菜+副菜」の3つが揃ったかたちが基本です。(汁ものもあるとさらにgood!)



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	503kcal	18.4g	15g	0.8g
3歳以上児	606kcal	22.4g	17.6	1.8g

都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。