



5がつの献立表



暖かい日差しをうけ木々の若葉がキラキラと輝きだし、子ども達も活動しやすい季節になってきました。

入園当初は、先生のそばを離れた子ども達も、最近では給食にもすっかり慣れ、

モリモリ食べれるようになってきています。会話もはずみ、とても楽しそうに食事をしています。

1日を元気に過ごせるように、3度の食事をきちんと摂り、特に1日の活動のエネルギー源になる朝食をしっかりと食べるように心がけましょう。

★ 旬の野菜を食べよう ★



春野菜には、冬に溜まった老廃物や脂肪を身体の中から出すデトックス効果や、ビタミンを補給してくれる効果があると言われています。又、新陳代謝を高めるパワーもたくさんつまっているので、季節の野菜を旬の時期に食べて、元気な身体を作りましょう！！

日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ
1	金	サラダせんべい	親子丼 青菜のコーン炒め すまし汁 フルーツ 牛乳	醤油せんべい
7	木	ヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 春巻き みそ汁 フルーツ 牛乳	甘辛せんべい
8	金	ポーロ	ごはん チキンチャップ グリーンサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	パイ
11	月	ヨーグルト	ごはん 鶏肉と大豆のトマト炒め ツナサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	かりんとう
12	火	カルシウムせんべい	ごはん 魚のチーズ風味揚げ たけのこ入りおおか炒め みそ汁 フルーツ 牛乳	揚げせんべい
13	水	ビスケット	カレーライス キャベツとパインの甘酢あえ みそ汁 フルーツ 牛乳	★ホットケーキ
14	木	ヨーグルト	ごはん 豚肉のきのこ炒め 五目大豆煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	ソフトせんべい
15	金	しおせんべい	ロールパン わかめラーメン パンプキンサラダ フルーツ 牛乳	クラッカー
18	月	ヨーグルト	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	おかき
19	火	ウエハース	ごはん 魚のかば焼き 春雨の中華炒め みそ汁 フルーツ 牛乳	醤油せんべい
20	水	サラダせんべい	ごはん 豚肉と野菜の生姜焼き風 野菜のクリーム煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	ビスケット
21	木	ヨーグルト	炊込みごはん チキンカツ トマト&レタスのドレッシング あえ みそ汁 フルーツ 牛乳	★フルーツ
22	金	ビスケット	ごはん ちくわの二色揚げ 白菜と昆布の甘酢漬け みそ汁 フルーツヨーグルトあえ 牛乳	サブシ
25	月	ヨーグルト	ごはん 麻婆厚揚げ キャベツのおかかあえ みそ汁 フルーツ 牛乳	サラダせんべい
26	火	ソフトせんべい	食パン クリームスープスパゲッティー 花咲サラダ 野菜スープ フルーツ 牛乳	ウエハース
27	水	カルシウムせんべい	ごはん メンチカツ 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁 フルーツ 牛乳	おかき
28	木	ヨーグルト	中華丼 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	★マカロニあべかわ
29	金	ビスケット	ごはん ごまマヨチキン揚げ ブロッコリーサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	かりんとう

※食材の都合により 一部献立が変わることがございますので ご了承ください。

★…手作りおやつです

☆福光青葉幼稚園☆

