



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、先生のそばを離れなつた子ども達も、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。会話ははずみ、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
6	木	ビスケット	ごはん ギョウザ 春雨の中華炒め みそ汁 フルーツ 牛乳	塩せんべい
7	金	ヨーグルト	ゆかりごはん 鶏肉のごまだれ焼き 切り干し大根煮 かきたま汁 フルーツ 牛乳	パイ
10	月	ヨーグルト	ごはん 鶏肉と大豆のトマト炒め 青菜のごま和え みそ汁 フルーツ 牛乳	クラッカー
11	火	おせんべい	ごはん 魚のカレー揚げ グリーンサラダ そうめん汁 フルーツ 牛乳	★マカロニのあべかわ
12	水	フルーツ	ごはん 豚肉とキノコ炒め あんかけうどん フルーツ 牛乳	コーンスナック
13	木	ビスケット	ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ キャベツのお浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	醤油せんべい
14	金	ヨーグルト	ロールパン クリームスープスバゲティ みかんの甘酢和え わかめスープ フルーツ 牛乳	塩せんべい
17	月	ヨーグルト	ごはん 炒り鶏 春野菜サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	おかき
18	火	おせんべい	ごはん 照りマヨチキン キャベツのゆかり和え みそ汁 フルーツ 牛乳	★バナナ
19	水	フルーツ	ごはん 肉じゃが 豆腐の旨煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	ウエハース
20	木	ビスケット	豆ごはん 鶏肉の磯フライ ほうれん草のコーン和え みそ汁 フルーツ 牛乳	サブレ
21	金	ヨーグルト	他人丼 青菜と切干大根の和え物 南瓜スープ フルーツ 牛乳	塩せんべい
24	月	ヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 伴三糸 にらたま汁 フルーツ 牛乳	おさかなせんべい
25	火	おせんべい	食パン マセドアンサラダ しょうゆラーメン フルーツ 牛乳	★ホットケーキ
26	水	～♪🍱 お弁当 🍱♪～		
27	木	ビスケット	ハヤシライス フライドポテト 野菜の五色和え ワントンスープ フルーツ 牛乳	醤油せんべい
28	金	ヨーグルト	ごはん 親子煮 ブロッコリー中華和え みそ汁 フルーツ 牛乳	ビスケット
31	月	ヨーグルト	ごはん 豚肉の生姜炒め きゅうりの酢の物 みそ汁 フルーツ 牛乳	クッキー

※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

未満児…それ以外の日は乳幼児おやつを食べます。

☆福光青葉幼稚園☆

