

5月分延長給食予定献立表

5年 泉チェリーこども園

日	曜日	7時まで	8時まで
1	月	ケチャップライス	コーンスープ バナナ
2	火	おにぎり 味噌汁	えびの中華煮 オレンジ
3	水	憲法記念日	
4	木	みどりの日	
5	金	こどもの日	
6	土		
7	日		
8	月	ドライカレー	野菜スープ バナナ
9	火	おにぎり 味噌汁	煮魚(まぐろ) オレンジ
10	水	ミートソーススパゲティ	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ
11	木	おにぎり すまし汁	筑前煮 オレンジ
12	金	豚味噌丼	青菜のすまし汁 バナナ
13	土		
14	日		
15	月	そばろごはん	大根の味噌汁 バナナ
16	火	おにぎり 味噌汁	厚揚げの煮物 オレンジ
17	水	あんかけうどん	さつまいものレモン煮 グレープフルーツ
18	木	おにぎり すまし汁	えびの中華煮 オレンジ
19	金	ケチャップライス	コーンスープ バナナ
20	土		
21	日		
22	月	ドライカレー	野菜スープ バナナ
23	火	おにぎり 味噌汁	煮魚(まぐろ) オレンジ
24	水	ミートソーススパゲティ	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ
25	木	おにぎり すまし汁	筑前煮 オレンジ
26	金	豚味噌丼	青菜のすまし汁 バナナ
27	土		
28	日		
29	月	そばろごはん	大根の味噌汁 バナナ
30	火	おにぎり 味噌汁	厚揚げの煮物 オレンジ
31	水	あんかけうどん	さつまいものレモン煮 グレープフルーツ

※ 8時までご利用の方は「7時までの主食・汁物」も付きます。



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょ

