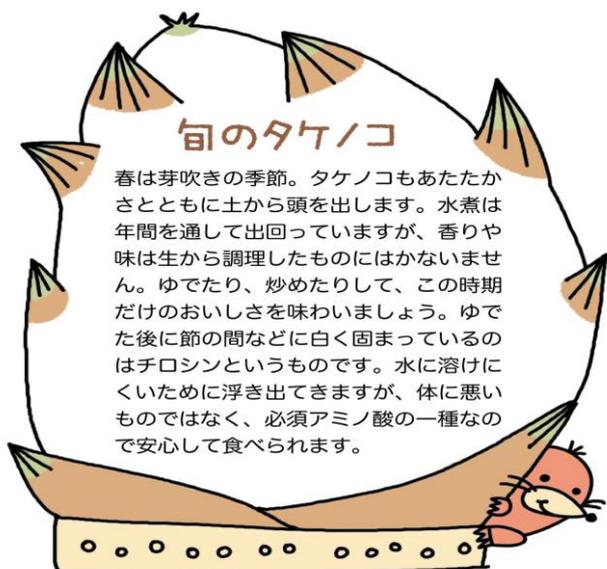


5月分給食予定献立表

7年 泉チェリーこども園

| 日 | 曜日 | 未満児のおやつ | 主食 | 昼食 | 午後のおやつ |
|----|----|----------|-----|------------------------------|------------------|
| 1 | 木 | ヨーグルト | うどん | マーボー豆腐うどん もやしのごま和え グレープフルーツ | たけのこごはん お茶 |
| 2 | 金 | ジュース | ごはん | おから炒り 豚汁 オレンジ | せんべい バナナ 牛乳 |
| 3 | 土 | | | 憲法記念日 | |
| 4 | 日 | | | みどりの日 | |
| 5 | 月 | | | こどもの日 | |
| 6 | 火 | | | 振替休日 | |
| 7 | 水 | せんべい | ごはん | 肉豆腐 大根の味噌汁 オレンジ | クラッカー 牛乳 |
| 8 | 木 | ゼリー | うどん | 鮭の味噌チーズ焼き キャベツののり和え グレープフルーツ | ジャムサンドパン 牛乳 |
| 9 | 金 | ジュース | ごはん | チキンカレー ブロッコリーサラダ オレンジ | フライドポテト 牛乳 |
| 10 | 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | ウインナーとアスパラソテー さつま汁 バナナ | せんべい ジュース |
| 11 | 日 | | | | |
| 12 | 月 | せんべい | ごはん | 五目豆腐 春雨のすまし汁 グレープフルーツ | バウムクーヘン 牛乳 |
| 13 | 火 | ゼリー | パン | あじフライ 野菜スープ バナナ 牛乳 | マカロニのミートソース和え お茶 |
| 14 | 水 | せんべい | ごはん | 親子煮 けんちん汁 オレンジ | あんぱん 牛乳 |
| 15 | 木 | ヨーグルト | うどん | カレーうどん チーズサラダ グレープフルーツ | 鮭ごはん お茶 |
| 16 | 金 | ジュース | ごはん | さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ | スイートポテト 牛乳 |
| 17 | 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | ひじき煮 じゃがいもの味噌汁 バナナ | せんべい ジュース |
| 18 | 日 | | | | |
| 19 | 月 | せんべい | ごはん | えびの卵とじ煮 若竹汁 グレープフルーツ | シュガーパイ 牛乳 |
| 20 | 火 | ゼリー | パン | 鶏肉のかりかり焼き コーンスープ バナナ 牛乳 | 肉味噌うどん お茶 |
| 21 | 水 | せんべい | ごはん | 肉豆腐 大根の味噌汁 オレンジ | ピザトースト 牛乳 |
| 22 | 木 | ヨーグルト | うどん | 鮭の味噌チーズ焼き キャベツののり和え グレープフルーツ | 五目ごはん お茶 |
| 23 | 金 | ジュース | ごはん | チキンカレー ブロッコリーサラダ オレンジ | 人参蒸しパン 牛乳 |
| 24 | 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | ウインナーとアスパラソテー さつま汁 バナナ | せんべい ジュース |
| 25 | 日 | | | | |
| 26 | 月 | せんべい | ごはん | 五目豆腐 春雨のすまし汁 グレープフルーツ | バナナケーキ 牛乳 |
| 27 | 火 | ゼリー | パン | あじフライ 野菜スープ バナナ 牛乳 | ごはんピザ お茶 |
| 28 | 水 | せんべい | ごはん | 親子煮 けんちん汁 オレンジ | ごまサンドパン 牛乳 |
| 29 | 木 | ヨーグルト | うどん | カレーうどん チーズサラダ グレープフルーツ | カステラ 牛乳 |
| 30 | 金 | ジュース | ごはん | さばの味噌煮 青菜のすまし汁 オレンジ | ビスケット 牛乳 |
| 31 | 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | ひじき煮 じゃがいもの味噌汁 バナナ | せんべい ジュース |

| 今月の栄養価 | | | | |
|--------|------------|---------|------|---------|
| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| 3才未満児 | 536 | 22.4 | 17.3 | 1.5 |
| 3才以上児 | 632 | 27.0 | 21.7 | 1.6 |



いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!