



5がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

	1日	2日	3日	4日	5日
	小エビとアスパラのスパゲティ キャベツとなめ草の和えもの ジョア フルーツ ★ココアカップケーキ・麦茶	たけのこのおこわ エビフライ ゆで野菜 すまし汁 ★柏もち・野菜ジュース	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
7日	8日	9日	10日	11日	12日
あぶたま 切干大根サラダ 洋風すいとん汁 フルーツ ★ビスコ・牛乳	ぶた丼 かぼちゃの煮物 みそ汁 プチトマト ★フルーツヨーグルト	豆腐団子のケチャップ煮 ほうれん草にんじんのおひたし みそスープ フルーツ ★小倉白玉・麦茶	さばの竜田あげ バンサンスー いものこ汁 ★おかかおにぎり・牛乳	ピザトースト チキンクリームシチュー グレープフルーツ ★プリン・ビスケット	給食の日 五目すまし汁 野菜ジュース
14日	15日	16日	17日	18日	19日
野菜のキッシュ ポテトサラダ しめじと野菜のスープ ★チーズディップ・牛乳	麦ごはん 五目納豆 小松菜のしらす和え みそ汁 ★ヨーグルト・せんべい	マーボトーフ 切干大根のバンバンジー たけのこのすまし汁 フルーツ ★きなこトースト・ほうじ茶	さけのマリネ パスタサラダ 豆腐と肉団子のスープ ★さつまいものスティック・牛乳	カレーうどん ニラともやしの和えもの ヤクルト プチトマト ★おたのしみおやつ★	おにぎり ぶどうジュース
21日	22日	23日	24日	25日	26日
ゆでたまごのミートソースがけ さつま芋のサラダ いなか汁 ★きなこマカロニ・牛乳	シーフードピラフ 白菜スープ フルーツ ★バナナカスタード・麦茶	がんものふくめ煮 キャベツとウインナー炒め お芋のだんご汁 ★ジョア・ビスケット	ちくわの二色あげ 利休和え みそ汁 ★フレンチトースト・牛乳	塩やきそば わかめのサラダ ヨーグルト ★りんごジュース・せんべい	希望保育
28日	29日	30日	31日	<p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (1日、2日、8日、11日、15日、18日、22日、25日、 ★2日(火)は、こどもの日の行事食になっています。 29日)です。 ★12日(土)登園の際は家庭からおにぎり・はし・おしぼりを お願いします。</p>	
柳川風煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁 ★紅茶とバナナのパウンドケーキ・牛乳	タコライス 春雨のスープ ヤクルト ★芋もち・麦茶	豆腐ハンバーグ マイルド春雨サラダ 海鮮汁 ★ホットドッグ・みかんジュース	ハムカツ 昆布の煮物 高野豆腐のすまし汁 ★ミニクリームパン・牛乳		

今月の平均熱量(kcal)を
お知らせします。
今月の平均熱量は、
499kcalです。

やっと風もあたたかくなり木々も芽吹いてきましたね。あたたかくなると、春が旬の野菜もおいしく、そして栄養豊富になります。お家でも進んで食事にとり入れてみてはいかがでしょうか？今が旬の野菜を紹介します!(^^)!

アスパラガス…疲労回復、スタミナ増強の効果。
さやえんどう類…食物せん維豊富でお腹の調子を整える。
新たまねぎ…疲労回復、血液サラサラ、新陳代謝を活発に。
キャベツ…風邪予防、胃腸の調子を整える

朝ごはんを食べましょう!
元気に1日を過ごすために、朝ごはんは特に重要です。朝ごはんを食べる事でエネルギーを補充すると、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。また、朝の排便を促す効果もあります。朝は食が進まないという場合は、献立をひとくちで食べられるおにぎりにしてみるなど、食べやすくなる工夫をしてみましょう。

