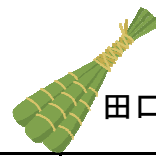


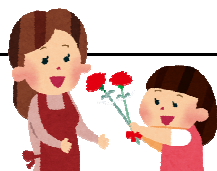
5月 献立名と連絡表



田口保育園

tel 88-2321

日曜	主食	献立名とアレルギー	おやつ	備考
1 金	ごはん	豚バラ大根、にんじんのきんぴら、みそ汁	牛乳 ㊦ 牛乳くずもち(乳)	☆3才未満児
2 土	ごはん	新じゃがのそぼろ煮(卵)、酢の物、すまし汁	アンパンマン キャラメルコーン	10時 牛乳、菓子など
3 日		憲法記念日		昼食時 乳酸飲料
4 月		みどりの日		3時 牛乳 おやつ
5 火		こどもの日		『生活習慣病にさせないために』
6 水		振替休日		
7 木	ごはん	こいのぼりのミートローフ(卵)、トマト、スティックきゅうり、粉ふき芋、コーンスープ(乳)	牛乳 ㊦ かしわもち	5つの原則 ・甘いものはおさえること ・たんぱく質はしっかり摂る ・脂肪はカロリーが多いので適量にする ・バランスを大切に ・塩分を制限する 肥満を防止するポイント ・肉も魚もバランスよく ・外遊びをする ・テレビは3時間以内 ・おやつは時間を決める ・1日3食 ・野菜を十分に摂る ・揚げ物より煮物
8 金	ごはん	いわしのつみれ汁、ごぼうの利休揚げ、フルーツ	牛乳 ㊦ コロコロアメリカドッグ(卵)	
9 土	ごはん	豚肉と豆腐のくずあん煮、こんにやくのかか煮、枝豆	どうぶつビスケット	
10 日		母の日		
11 月	ごはん	呉汁、マカロニサラダ(卵)、フルーツ	牛乳 チーズ(乳)、ビスコ	
12 火	ごはん	そら豆のかき揚げ、トマト、みそ汁、新じゃがのシャッキリごま酢和え	牛乳 ㊦ コーンフレークおこし(乳)	
13 水	ごはん	豆腐のさんが焼き、切り干し大根の煮物(卵)、すまし汁	牛乳 ㊦ じゃがいもサフレ(乳)	
14 木	さつま鶏飯(卵)	かぼちゃの天ぷら、ブロッコリーとじゃこのサラダ	牛乳 フルーツゼリー(卵・乳)	
15 金	ロールパン(乳・卵)	焼きそば、レタス、かきたま汁(卵)	牛乳 ㊦ いなりずし	
16 土	ごはん	鶏肉と大豆のさっぱり煮(卵)、やさいの塩こんぶ和え、中華スープ	おととと	
17 日				食育コーナー
18 月	ごはん	ガラゴのカレーライス(乳・卵)、やさいスープ、小松菜とツナのごま酢和え、トマト、フルーツ	牛乳 ケーキ	『早起きから1日のリズムを作りましょう!』
19 火	ごはん	魚の香味揚げ、春雨の酢の物(卵)、もずくのみそ汁	牛乳 ㊦ 2色ババロア(卵・乳)	
20 水	ごはん	茄子のみそ炒め、ツナシュウマイ、すまし汁(卵)	牛乳 ㊦ ふかし芋	・朝、カーテンを開け、陽の光を浴びる
21 木	ごはん	鶏むね肉のサラダ仕立てヨーグルトソースかけ(卵・乳)、かぼちゃの煮物、みそ汁	牛乳 ㊦ おにぎり	
22 金	ふりかけごはん	ポテトのチーズ焼き(乳)、やさいのピーナッツ和え、ミネストローネ	牛乳 メロンパン(卵・乳)	・朝ごはんをよく噛んで食べる
23 土	愛情弁当の日 (すみれ組0・1・2才児、ばら組、きく組、さくら組さんはお弁当におかずとごはんを入れて持ってきてください)		ハッピーターン	
24 日				・昼間、よく運動する
25 月	ごはん	肉じゃが(乳)、もやしのナムル、みそ汁	牛乳 ヨーグルト(乳)	・午睡は、午後3時頃には切り上げる
26 火	ごはん	魚の甘酢あんかけ、小松菜とひじきの白和え、すまし汁	牛乳 バナナ	
27 水	ごはん	鶏と豆の照り煮(卵)、ブロッコリーサラダ(卵)、汁ビーフン	牛乳 ㊦ 田作り、チーズ(乳)	・寝る前は強い電光を浴びることを避ける
28 木	ごはん	春キャベツのメンチカツ(卵)、レタス、トマト、みそ汁	牛乳 ㊦ オレンジゼリー(卵)	
29 金	ごはん	カレーうどん(卵・乳)、ドレッシングサラダ、チーズ(乳)	牛乳 肉まん	・暗い部屋でゆっくり眠る
30 土	ごはん	えびと豚肉のスパゲティ、豆サラダ(卵)、モロヘイヤスープ(卵)	こつぶっこ	
31 日				



♪材料の都合で献立が変わることがあります。
 ㊦ は「手作りおやつ」を示しています。
 献立名の横にある()は、含まれているアレルギー食品を示しています。