

2023年5月 田口保育園 給食だより

塗りつぶしは3才未満児のおやつです ※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています

◎は手作りおやつを表しています ※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月	火	水	木	金	土	日
1 ビスケット 雑穀ごはん こいのぼりのミートローフ グリーンリーフ コーンスープ 牛乳 ◎栞餅	2 せんべい 雑穀ごはん すき焼き風煮(牛) 竹輪のすまし汁(卵) りんご 牛乳 ◎豆乳蒸しパン	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 揚げせん 雑穀ごはん 高野豆腐の肉豆腐(牛) 法蓮草の磯和え うす揚げと切干大根の味噌汁 ごぼうご(卵)(乳)	7
8 ビスケット 雑穀ごはん 新じゃがのそぼろ煮(鶏) キャベツとしめじの味噌汁 一口ゼリー(卵)(乳) 牛乳 ◎フレンチトースト(卵)(乳)	9 せんべい 雑穀ごはん もろ豆と海老のかき揚げ(海老)グリーンリーフ 中華和え(卵)(乳) わかめと麩のすまし汁 牛乳 ◎ブルーベリーポーション	10 黒棒 雑穀ごはん 鶏肉と大根の煮物(鶏) 胡瓜のゆかり和え ベーコンと小松菜の味噌汁(卵)(乳) 牛乳 プリン(卵)(乳)	11 ウエハース 雑穀ごはん 厚揚げの中華うま煮 新じゃがのポテトサラダ(卵)(乳) もずくのすまし汁 牛乳 パナナ	12 すずかステラ 雑穀ごはん 鰯のさつま揚げ 法蓮草のナムル きのこの味噌汁 牛乳 チーズ(乳)ビスコ(乳)	13 揚げせん 雑穀ごはん 焼きうどん(卵) にら入りかき卵汁(卵) ミルククッキー(卵)(乳)	14
15 ビスケット 食パン(卵)(乳) 新じゃがのポトフ(卵)(乳) 胡瓜とじゃこの中華和え パイナップル 牛乳 ◎昆布おにぎり	16 せんべい 雑穀ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮(鶏) ごまめ 大根とうす揚げの味噌汁 牛乳 ◎ポッドデニキ	17 黒棒 雑穀ごはん 春キャベツとベーコンの和風スパゲティ(卵)(乳) 昆布の煮物 かき卵汁(卵) 牛乳 ◎ヨーグルト(乳)	18 ウエハース 雑穀ごはん 鮭のムニエルソースかけ(卵)(乳) 粉ふき芋 ミネストローネスープ(卵)(乳) 牛乳 ◎マカロニきな粉	19 すずかステラ 雑穀ごはん ハヤシライス(牛)(鶏)(乳) ゆで卵(卵) ドレッシングサラダ 牛乳 ◎オレンジ	20 揚げせん 雑穀ごはん 豚肉と春雨ともやしの炒め煮 南瓜の煮物 麩のすまし汁 キャラメルコーン(卵)(乳)	21
22 ビスケット 雑穀ごはん 新じゃがのコロッケ レタス トマト 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 ◎チーズ(卵)(乳)	23 せんべい 雑穀ごはん 魚の西京焼き ニラ野菜炒め のっぺい汁 牛乳 ◎納豆のかき揚げ(卵)	24 黒棒 ビビンバ丼 枝豆 竹輪と干し椎茸のスープ(卵) 牛乳 チーズ(乳)いりご	25 ウエハース 雑穀ごはん ポークビーンズ(卵)(乳) ひじきのサラダ(卵) なめこの味噌汁 牛乳 ◎餃子ピザ(乳)	26 すずかステラ 雑穀ごはん 鶏肉と厚揚げの甘酢炒め 法蓮草と竹輪の胡麻和え(卵) もずくのすまし汁 牛乳 パナナ	27 揚げせん <愛情弁当の日> お弁当に ご飯とおかずを入れて 持ってきてください ポテト丸(卵)(乳)	28
29 ビスケット 雑穀ごはん かいじゅう揚げ(卵)(乳) 春雨の酢の物(卵)(乳) もやしとうす揚げの味噌汁 牛乳 ◎フルーツヨーグルト(乳)	30 せんべい さつま鶏飯(鶏)(卵) ゴボウサラダ(卵) パイナップル 牛乳 ◎新じゃがのフライドポテト	31 黒棒 雑穀ごはん 魚のコーンフレーク焼き(卵) 野菜の白和え 大根のすまし汁 牛乳 オレンジゼリー(卵)(乳)	1	2	3	4

朝ごはんにもちょうどいい 保育園で人気のおやつレシピ

『じゃこチーズトースト』 <材料> 2人分 食パン 10枚切りを2枚 じゃこ 4g マヨネーズ 30g ピザ用チーズ 20g	(作り方) ①じゃこマヨネーズを合わせる ②パンに①をぬる ③チーズをのせてトースターで5分ほど焼く ④青のり・いりごま・刻み海苔を
---	--

◎食育コーナー

早起きから1日のリズムを作りましょう！』

- ・朝、カーテンを開け、陽の光を浴びる
- ・朝ごはんをよく噛んで食べる
- ・昼間、よく運動する
- ・午睡は、午後3時頃には切り上げる
- ・寝る前は強い電光を浴びることを避ける
- ・暗い部屋でゆっくり眠る