

5がつのこんだて

しらかば認定こども園

日	曜日	全児童			3歳未満児
		昼食	主食	3時おやつ	10時おやつ
1	木	さばの香味焼き みそ汁 きんぴらごぼう くだもの	ごはん	ソーメン汁	牛乳
2	金	鶏肉の照り焼き マカロニスープ キャベツサラダ くだもの	ごはん	牛乳 大学芋	牛乳
7	水	豆腐と青菜のチャンプルー みそ汁 ごま酢あえ くだもの	ごはん	牛乳 クッキー	乳酸菌飲料
8	木	チキンナゲット みそ汁 しらすあえ くだもの	ごはん	牛乳 二色サンド	牛乳
9	金	八宝菜 中華スープ 拌三絲 くだもの	ごはん	牛乳 蒸しパン	牛乳
10	土	きつねうどん チーズ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
12	月	豚肉の柳川風 みそ汁 チンゲン菜ともやしのなめたけあえ くだもの	ごはん	牛乳 ホットケーキ	牛乳
13	火	たらのムニエル コーンスープ かぼちゃサラダ くだもの	食パン	お茶 チャーハン	牛乳
14	水	ぎせい豆腐 みそ汁 ごまあえ くだもの	ごはん	牛乳 いももち	乳酸菌飲料
15	木	鶏肉のとまと煮 コンソメスープ ツナサラダ くだもの	ごはん	牛乳 おからマフィン	牛乳
16	金	ほっけのごまみそ焼き すまし汁 あえもの くだもの	ごはん	牛乳 チーズトースト	牛乳
17	土	親子遠足			
19	月	かみなり豆腐 みそ汁 梅かつおあえ くだもの	ごはん	牛乳 フライドポテト	牛乳
20	火	鮭のレモン焼き たまごスープ マカロニサラダ くだもの	米粉パン	お茶 おにぎり	牛乳
21	水	ポークカレー お茶 ブロッコリーのあえもの くだもの	カレーライス	牛乳 ママレードケーキ	乳酸菌飲料
22	木	おとしあげ みそ汁 切り干し大根のサラダ くだもの	ごはん	ミニラーメン	牛乳
23	金	卵焼き すりみ団子汁 アスパラソテー くだもの	ごはん	牛乳 シュガーラスク	牛乳
24	土	やきそば チーズ 中華スープ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
26	月	豚肉の生姜焼き みそ汁 あえもの くだもの	ごはん	牛乳 クラッカーサンド	牛乳
27	火	ほっけの照り焼き みそ汁 大根とハムのあえもの くだもの	ごはん	牛乳 トースト	牛乳
28	水	クリームパン ミートローフ 青菜スープ フレンチサラダ くだもの	おたん生会	ヨーグルトあえ	乳酸菌飲料
29	木	鶏肉のパンパンジー焼き みそ汁 ほうれん草のバター炒め くだもの	ごはん	牛乳 ちぢみ	牛乳
30	金	すり身揚げ みそ汁 炒り卵あえ くだもの	ごはん	お茶 おにぎり	牛乳
31	土	みそ野菜ラーメン 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳

5がつ

新しい年度が始まり、1ヶ月がたちましたね😊
お友達と一緒に給食やおやつを食べることに慣れて
できましたか??

食事の前に・・・

☆手を洗いましょう

石けんを使って、手のひら・甲・指の間・爪の先

☆あいさつをしましょう

命ある食べ物をいただくことに感謝の気持ちを込めて
「いただきます」「ごちそうさま」

朝ごはんをたべましょう



脳や体にエネルギーが補給される

体温が上昇する

脳の動きが活発になる

体が目覚める

腸の動きが活発になる

排便しやすくなる



いいこといっぱい

* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

