

5月のこんだて

つばき・東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	水	肉野菜うどん	ささかま天 バナナ	グレープジュース クッキー	牛乳 ★マヨネーズトースト
2	木	こいのぼり カレー	豆腐の和風サラダ フルーツポンチ	牛乳 小魚	お茶 ★みたらし団子
7	火	わかめごはん	ちくわとわけぎのすまし汁 豚の生姜焼き 粉ふきいも	ミルクココア 玉子ボーロ	ゼリー 加テツウエース
8	水	ソース焼きそば	人参とコーンの中華スープ ポイルウィンナー ブルーベリーヨーグルト	リンゴジュース おせんべい	牛乳 ★バタークッキー
9	木	食パンマンと ジャムおじさん	わかめとたまねぎのコンソメスープ 白身魚のグラタン 水菜のサラダ	牛乳 ふがし	野菜ジュース ★お好み焼き
10	金	ピーターパン ごはん	豚汁 和風ジャーマンポテト ゴマ塩キャベツ	グレープジュース プリッツ	牛乳 ★豆腐ドーナツ
11	土	ピザトースト	牛乳 黄桃のシロップ和え	おやつ	
13	月	レタス チャーハン	ニラとなるとのスープ グレープフルーツ チンゲン菜と豚の卵炒め	リンゴジュース おせんべい	牛乳 ★お心のラスク
14	火	五目ごはん	アスパラとベーコンの味噌汁 鶏のからあげ 青菜ともやしのおかか和え	ミルクココア ふがし	プリン 小魚
15	水	ちゃんぽん風 ラーメン	手作りシューマイ オレンジ	グレープジュース 玉子ボーロ	野菜ジュース ★クイックピザ
16	木	のらくろパン	貝だくさんスープ 鮭のムニエル コールスローサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 ★ゼリーフライ
17	金	トマトピラフ 杓付ソースがけ	スナップえんどうと玉ねぎのスープ 照り焼きチキン カラフルソテー	ヤクルト えびせん	牛乳 ★バナナマフィン
18	土	ホットドッグ	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
20	月	洋風まぜごはん	ツナと人参のコンソメスープ ポークビーンズ グリーンサラダ	野菜ジュース おせんべい	牛乳 ★ごまスティックパイ
21	火	ひじきごはん	おふと水菜のすまし汁 かじきの西京焼き 春キャベツのマヨしょう油和え	カルピス プリッツ	ゼリー ミルクチップ
23	水	ベーコンとアスパラの バター醤油揚げ	ミネストローネ オムレツ いちごヨーグルト	ミルクココア ふがし	グレープジュース ★チヂミ
24	木	食パンマンと バクさん	レタスとカニカマのスープ 鶏肉のオーソライズ和え 彩り温野菜	リンゴジュース 玉子ボーロ	牛乳 ★みそポテト
25	金	お誕生会 ピピンバ丼	かぶとコーンのスープ ちくわのきゅうりづめ バナナ	牛乳 ビスケット	ヤクルト おせんべい
26	土	保育参観3・4・5歳	ココアシフォン	おやつ	
27	月	ふりかけごはん	いんげんとじゃがいもの味噌汁 筑前煮 かぶの浅漬け	ミルクココア ソフトラムネ	リンゴジュース ★フランクフルト
28	火	ニラ玉ごはん	わかめと水菜のスープ マーボー豆腐 もやしのナムル	カルピス おせんべい	プリン 加テツウエース
29	水	きつねうどん	はんぺんの2色焼き グレープフルーツ	リンゴジュース プリッツ	牛乳 ★たまご蒸しパン
30	木	ロールパンナ ちゃん	クリームスープ 仏とアスパラのソテー さわらのフライ	牛乳 ふがし	野菜ジュース ★焼きおにぎり
31	金	ハヤシライス	野菜スティック ミニゼリー	グレープジュース 小魚	牛乳★ひとくち スコーン



平均栄養摂取量	
3歳未満児 3歳以上児	
エネルギー	505 631
タンパク質	18.8 23.7
脂質	16.1 19.7

今月の食育メモ

「早寝・早起き・朝ごはん」について

みなさんは「つい夜更かし→朝起きられない→朝ご飯を食べる時間がない→朝ご飯抜き→体も頭もさえないまま→夜更かし」このような負の連鎖になってはいませんか？

人は「寝る」「起きる」「食べる」がそろって初めて『活動』ができます。

子どもは基本的な生活習慣が身に付く大切な時期です。この時期に正しい生活習慣を身に付けることは体や脳の発達を助けるだけでなく、生涯を通じて健康的な生活を送る基礎を育てることもつながります。

そこで、今「早寝・早起き・朝ごはん」運動が注目されているのです。ご家庭でもこれを実践し、子どもの健やかな成長と健康的な生活を目指しましょう。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は「小・中・大」です。

※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

新年度がスタートして早くも一カ月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか？お友達といっ

ぱい遊んでたくさんお給食を食べて、元気に過ごしましょう。給食の先生より