

5月献立表

平成28年度

三潞保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
豚挽肉と春雨の中華炒め 粟米湯 いりこ 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 かりんとう・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	憲法記念日 	みどりの日 		肉じゃが カマボコと卵の酢の物 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 マーマレードホットケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	親子遠足
9	10	11	12	13	14
ひじき入り厚焼き卵 すまし汁 竹の子のかか煮 十六穀米 《3時のおやつ》 豆腐団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	厚揚げのゴマ味噌炒め 野菜のサワー漬け いりこ・果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黒糖カステラ・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳	魚のクラッカー焼き 洋風けんちん汁 十六穀米(ごま塩) ヤクルト 《3時のおやつ》 ゼリー・バナナ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・ヤクルト・お茶	大豆入りクリームシチュー ツナサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 小葱のケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	野菜のかき揚げ ささみ入り吉野汁 磯和え 十六穀米 《3時のおやつ》 ピザトースト・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	鶏肉と春野菜のカルボナーラ炒め マカロニスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 プレーンマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
16	17	18	19	20	21
豚肉ともやしのおイスターソース炒め ニラ玉スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 中華ちまき・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	竹輪の磯辺揚げ 味噌汁 ナムル 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 チーズマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豆腐とエビの旨煮 野菜のゴマ和え 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ジャムパン・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	こんがりチーズキッシュ じゃが芋の洋風スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 レーズンケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	チキンカレー じゃこサラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト・黒棒・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	しょう油ラーメン もやしと卵のソテー 果物 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
23	24	25	26	27	28
梅ご飯 鶏肉の照り焼き 若竹汁 ポテトサラダ 《3時のおやつ》 プリンアラモード・リンゴジュース 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳	納豆入り厚焼き卵 具だくさんすいとん汁 いりこのぎすけ煮 十六穀米・ヤクルト 《3時のおやつ》 紅茶の蒸しケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	厚揚げと挽肉のカレー煮 スパゲティサラダ 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 パニラキップフェルン・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	魚の洋風焼き ポトフ風スープ アスパラソテー 十六穀米 《3時のおやつ》 小倉ケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	牛肉とじゃが芋の炒め煮 ツナと若布のゴマ酢和え 果物 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 揚げパン・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	春雨丼 キャベツのミルクスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 バームクーヘン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
30	31				
インディアンマカロニ さやえんどうのスープ 果物【セレクト】 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 黄粉トースト・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳				

5月の行事

- 7日(土) 親子遠足
- 20日(金) セレクトメニュー
- 23日(月) お誕生会
- 30日(月) セレクトメニュー

朝ごはんをおいしく食べるためにも
快眠しよう

早起きして、朝食をきちんと取るためには、快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすりと眠れていますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。