

# 5月献立表

平成29年度

三瀨保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
厚揚げの味噌煮 野菜のピーナッツ和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャムパン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	ポテトオムレツ 汁ピーフン 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 豆腐団子・昆布・牛乳 ＜10時のおやつ＞ ビスケット・牛乳	憲法記念日 	みどりの日 		親子遠足 
8	9	10	11	12	13
豚肉とキャベツのゴママヨ炒め すまし汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 バナナキップフェルン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 黒棒・牛乳	ずき焼き風煮 春雨の酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・ミルク ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	ベーコンエッグ 八宝菜風スープ 果物【セレクト】 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ミルクケーキ・ミルク ＜10時のおやつ＞ シスコーン・牛乳	鶏肉とひよこ豆のカレー フルーツサラダ 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 中華ちまき・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・ヤクルト・お茶	魚のピザソース焼き 臭たくさんすいとん汁 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 シュガートースト・ミルク ＜10時のおやつ＞ クラッカー・牛乳	きつねうどん 牛肉とニラの炒め物 果物 《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳
15	16	17	18	19	20
厚揚げのオイスターソース煮 卵スープ 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 オープンロール・牛乳 ＜10時のおやつ＞ エイセイボーロ・牛乳	竹輪の磯辺揚げ 雑菜 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 フルーツ寒天・ミルク ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	ポークチャップ 切り干し大根の変わり和え 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ブルーベリーマフィン・ミルク ＜10時のおやつ＞ ウエハース・牛乳	キャベツの卵焼き 洋風けんちん汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 豆乳くずもち・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	肉じゃが さっぱりサラダ 果物 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 バームクーヘン・ミルク ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	親子丼 もやしと若布のスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ごま蒸しパン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ ビスケット・牛乳
22	23	24	25	26	27
メキシカンピラフ 鶏肉のガーリック焼き じゃが芋の洋風スープ ミニトマト 《3時のおやつ》 シュークリーム・ココアミルク ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	豚肉と豆腐の旨煮 野菜のゴマミルク和え いりこ 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 フルーツサンド・ミルク ＜10時のおやつ＞ かりんとう・牛乳	洋風炒り卵 五色野菜スープ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 蒸しケーキ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	チキンクリームシチュー マカロニサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 パン入りプリン・ミルク ＜10時のおやつ＞ シスコーン・牛乳	魚のゴマソースかけ 春野菜入り豚汁 十六穀米（ゆかり） ヤクルト 《3時のおやつ》 黄粉カステラ・ミルク ＜10時のおやつ＞ 果物・ヤクルト・お茶	キャベツとしらすのスパゲティ 豆腐入りコンソープ 果物 《3時のおやつ》 黒棒・チーズ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ クラッカー・牛乳
29	30	31	 <p style="text-align: right;">よく噛んで 食べよう!!</p>		
じゃが芋のカレー煮 グリーンサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト・バナナ・ミルク ＜10時のおやつ＞ ウエハース・牛乳	 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	魚のゴママヨ焼き 野菜入りチキンスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ココアマフィン・ミルク ＜10時のおやつ＞ エイセイボーロ・牛乳			

## 5月の行事

- 10日（水） セレクトメニュー
- 22日（月） お誕生会
- 24日（水） セレクトメニュー



朝食をとると脳は活発になり、また体も活動をできる準備が整います。

逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。「頭すっきり！体元気！」で、一日スタートするために、しっかり朝食をとりましょう。

