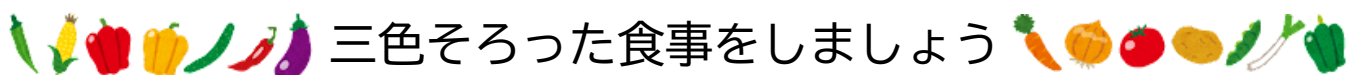
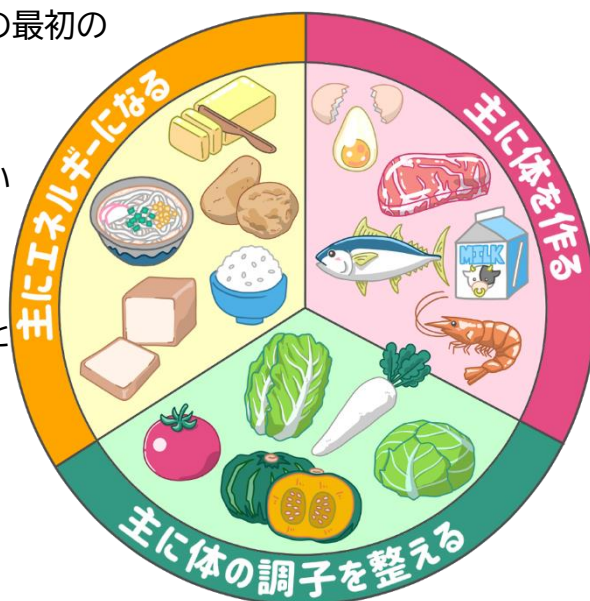




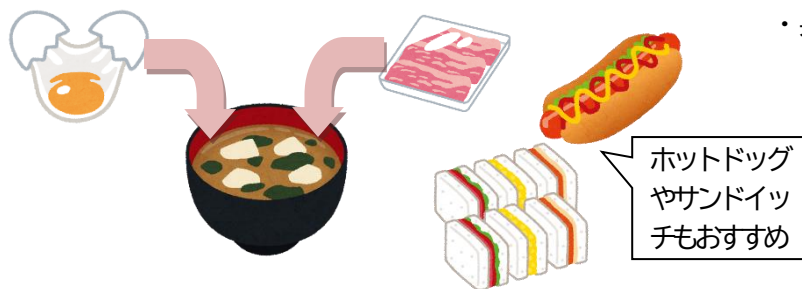
風薫る5月。子ども達も新しい生活に慣れた頃でしょうか。環境の変化に慣れ、緊張が解けた頃は疲れも出やすくなります。今一度「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心掛け、今月も元気に過ごしましょう。



三色揃っていない場合は、プラス一色すること  
を目標に、毎日の食事を見直してみましょう。



- ・いつものお味噌汁に卵や肉を入れる
- ・納豆やチーズ、ハムをつける  
(そのまま食べられて調理の手間なし)



- ・野菜の入ったお味噌汁をつける  
(インスタントの味噌汁に、フリーズドライ  
や冷凍の野菜を組み合わせても◎)
- ・果物をつける





# 令和6年度 5月 予定献立表



認定こども園 岩切東光第二幼稚園・ひかり保育園

21日の「かしわ飯風ごはん」は、福岡県の郷土料理「かしわ飯」をイメージした炊き込みご飯です。かしわとは鶏肉のことを指します。かつて中国から伝わったニワトリの羽毛が落葉した柏の色に似ていることから、その呼び名がついたそうです



1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶		
納豆ごはん	ナポリタン		
千草焼き			
切干大根の煮物	ポテト		
小松菜の味噌汁	コーンスープ		
オレンジ	青りんごゼリー		
五平餅、麦茶	どらやき、麦茶		

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	飲むヨーグルト	ビスケット、麦茶	お菓子、牛乳
	五目うどん	麻婆豆腐丼	食パン	ごはん	豚丼
	ブロッコリーのしらす和え	ほうれん草と卵のナムル	ハンバーグ(BBQソース)	赤魚の煮つけ	
	かぼちゃの煮物	わかめスープ	コールスローサラダ	焼きビーフン	
	ぶどうゼリー	バナナ	コーンスープ	かきたま味噌汁	具だくさん味噌汁
	おにぎり、麦茶	パンデーション、麦茶	オレンジ	青りんごゼリー	果物
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	クラッカー、麦茶	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	お菓子、牛乳
ごはん	カレーナポリタン	豆腐入り中華丼	わかめごはん	ごはん	肉うどん
鮭のごま味噌焼き			はんぺんフライ	油麩入り肉じゃが	
ひじきの煮物	かぼちゃサラダ	ブロッコリーのナムル	野菜のおかか和え	野菜のツナ和え	和え物
大根の味噌汁	野菜スープ	かきたまスープ	油揚げの味噌汁	わかめの味噌汁	
オレンジ	バナナ	ゼリー	バナナ	ゼリー	果物
きな粉マカロニ、牛乳	チーズおやき、麦茶	ホットケーキ、牛乳	うどん、麦茶	バナナの黒蜜かけ、牛乳	お菓子、麦茶
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	飲むヨーグルト	ビスケット、牛乳	お菓子、牛乳
ごはん	かしわ飯風ごはん	厚揚げ入りカレーライス	けんちんうどん	ごはん	麻婆豆腐丼
松風焼き	鮭の野菜あんかけ		しゅうまい	ほっけの煮つけ	
春キャベツの和え物	具だくさん味噌汁	スパゲッティサラダ	かぼちゃのごま煮	焼きビーフン	
はんぺんのすまし汁		野菜スープ		ほうれん草の味噌汁	具だくさん味噌汁
オレンジ	バナナ	ゼリー	バナナ	オレンジ	果物
カルピスケーキ、麦茶	いもち、麦茶	ちんすこう、牛乳	こまつなおにぎり、麦茶	麩ラスク、麦茶	お菓子、麦茶
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
ビスケット、牛乳	クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	午前おやつ
ごはん	食パン	ごはん	チキンライス	かつおごはん	主食
鮭の味噌マヨ焼き	チリコンカン	高野豆腐の卵とじ	コロケ	赤魚の塩焼き	主菜
春雨サラダ	ブロッコリーのツナサラダ	小松菜のしらす和え	ブロッコリーとマカロニのサラダ	昆布の煮物	副菜
豆腐の味噌汁	コーンスープ	わかめの味噌汁	コンソメスープ	もやしの味噌汁	汁物
ゼリー	バナナ	オレンジ	ゼリー	バナナ	果物など
にゅうめん、麦茶	わかめおにぎり、麦茶	クッキー、麦茶	ポップコーン、麦茶	おさつチーズ、牛乳	午後おやつ

※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の栄養価	未満児	エネルギー 461kcal	蛋白質 16.5g	脂質 13.8g	食塩相当量 1.5g
	以上児	エネルギー 526kcal	蛋白質 19.6g	脂質 15.4g	食塩相当量 1.7g