

令和元年

5月

献立表

女塚保育園

今月の目標

きちんとあいさつ『いただきます』『ごちそうさま』

月	火	水	木	金	土	給食だより
		1	2	3	4	<p>温かい朝食のすずめ!!</p> <p>朝食をしっかりすると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。とくに、たんぱく質の多い食べものに、その様な作用があります。エネルギーを出すための食べものはご飯やパンですが、トーストのみ、おにぎりのみなどの朝食が好ましくないのは、そのためです。朝ご飯をしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう。</p>  <p>ご飯</p> <p>適度の水分を含み、朝、起きぬけでも食べやすく、パンよりも腹持ちもよく、おかずを選ばず何にでも合います。</p> <p>みそ汁</p> <p>ご飯と同じように食べやすく、たんぱく質やビタミンも補ってくれます。ただ、みそ汁だけでは足りないので、野菜や魚なども合わせて食べ、元気に一日をスタートさせましょう。</p> <p>ご飯やパンなどのエネルギー源と魚や卵などのたんぱく質の多い食品を組み合わせることで食べることが大切です。</p>
6	<p>振替休日</p>	7	8	9	10	11
13	<p>牛乳、クッキー、オレンジ そばろご飯 塩キャベツの海苔和え いちご 味噌汁(豆腐、葱)</p> <p>牛乳、フルーツポンチ、クラッカー</p>	14	15	16	17	18
20	<p>牛乳、ウエハース、バナナ ご飯 魚の胡麻マヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁(鶏肉、青梗菜)</p> <p>牛乳、りんごの包み焼き</p>	21	22	23	24	25
27	<p>牛乳、ボーロ、オレンジ ふりかけご飯 高野豆腐と豚肉のうま煮 きゅうりとじゃこの和え物 いちご 豆苗の味噌汁</p> <p>牛乳、焼きドーナツ</p>	28	29	30	31	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。