５ 月 の こ ん だ て

R5.　4. 25　太田東保育園

日	曜日	1．2才児 午前おやつ	1．2才児 主食	副　　食	おやつ	エネルギー(kcal) 0.1.2才	エネルギー(kcal) 3.4.5才	行事予定
1	月	おかき、お茶	ごはん	鶏そぼろごはん、ポテトサラダ、おかかブロッコリー、みそ汁	クッキー、トマトジュース	423	451	
2	火	チーズ、お茶	ごはん	コロッケ、コールスローサラダ、ミニトマト、かき玉汁	おかき、牛乳	423	503	
6	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	315	339	
8	月	ルヴァン、お茶	ごはん	筍ごはん、肉団子の甘辛煮、まめなサラダ、スープ	かしわもち、牛乳	517	600	交通安全教室 花まつり
9	火	アスパラガス、お茶	ごはん	鶏肉のオニオントマト煮、マカロニサラダ、スープ	原宿ドック、ぶどうジュース	535	554	
10	水	ベジたべる、ジョア	パン	フィッシュシチュー、春雨の和え物、オレンジ	ひじきせんべい、牛乳	517	559	身長体重測定
11	木	おかき、お茶	ふりかけごはん	手作り春巻き、きゃべつともやしのナムル、ミニトマト、スープ	豆乳プリン、えびせん	476	533	
12	金	ハーベスト、お茶	ごはん	豚肉のポテト巻き、スパゲティーサラダ、おかかブロッコリー、みそ汁	チーズ蒸しパン、牛乳	567	644	
13	土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	357	392	
15	月	おかき、お茶	ごはん	鶏肉の照り焼き、マカロニグラタン風煮、塩きゅうり、スープ	きな粉白玉、牛乳	539	619	避難訓練
16	火	ウエハース、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、切り干し大根の煮付け、浅漬け、みそ汁	ピザ風お好み焼き、ジョア	449	482	食育の日
17	水	クッキー、お茶	めん	ラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	おかき、オレンジ	348	391	
18	木	サッポロポテト、お茶	ふりかけごはん	豆腐の団子揚げ、五目ナムル、ミニトマト、みそ汁	黒ゴマカップケーキ、牛乳	532	608	尿検査回収
19	金	ゼリー、こざかな	ごはん	ポークピカタ、じゃが芋のベーコン炒め、おかかブロッコリー、みそ汁	シュガートースト、牛乳	562	675	５歳児金山遠足
20	土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	パン、麦茶	584	613	
22	月	チーズ、お茶	ごはん	ハンバーグ、野菜炒め、塩きゅうり、スープ	中華ごま団子、牛乳	507	629	
23	火	プリッツ、ジョア	わかめごはん	鰆の西京焼き、大根サラダ、ごまマヨブロッコリー、みそ汁	かぼちゃ饅頭、野菜ジュース	485	469	
24	水	おかき、お茶	ごはん	ポークカレー、フレンチサラダ、福神漬け、オレンジ	胚芽クッキー、牛乳	507	580	
25	木	ビスコ、お茶	ごはん	ささみのチーズフライ、グリーンサラダ、スープ	おやつ焼きそば、ヤクルト	479	497	歯科健診
26	金	ヨーグルト、レーズン	ごはん	新じゃがの含め煮、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	ブラジルパン、牛乳	500	551	
27	土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	369	393	
29	月	野菜かりんとう、お茶	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	おかき、ココアミルク	479	533	
30	火	えびせん、お茶	ゆかりごはん	さばの竜田揚げ、ひじきのサラダ、ミニトマト、みそ汁	じゃがバター、りんごジュース	490	528	内科健診
31	水	Caせんべい、お茶	ごはん	栄養きんぴら、味付け玉子、おかかブロッコリー、みそ汁	フルーツヨーグルト、プリッツ	439	450	

メモ

5月5日はこどもの日

今年は季節の進みが早く爽やかな天気が続いています。この時期は気温の上がり下がりが多いので体調を崩しやすくなります。しっかり食べて、体力をつけておきましょう。

春野菜のおいしい時期です。春キャベツは巻きが緩く、葉も柔らかいので生食でも甘くておいしいです。他にも筍やアスパラガスなどおいしいものがいっぱいです。食材に見て、触れて、味わって季節を感じてみませんか？