



5月の給食



12日 親子遠足・お弁当の日★
 20日 お誕生日会★
 21日 たけ・きく組SLフェスタ★

新学期になって、1ヶ月が過ぎました★

そろそろ慣れてきたかな？朝ごはんをしっかり食べて登園してきてくださいね♪

久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
6	木	シーチキンのじゃが芋煮 チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ ハム もやし ごま マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 大根 玉ねぎ にんじん みそ	ビスケット 煮干し りんごジュース
7	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
8	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
10	月	コロケ ウインナー 酢の物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	コロケ ウインナー きゅうり きゃべつ じゃこ 酢 砂糖 しょうゆ じゃがいも 玉ねぎ にんじん みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
11	火	肉どんぶり チーズ しめじのごま和え 人参スープ	牛薄切り肉 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ みりん チーズ しめじ きゅうり きゃべつ ごま	バナナ 牛乳
12	水	親子遠足・お弁当の日	何が入っているかな??	おせんべい 煮干し 牛乳
13	木	白身魚のフライ かぼちゃサラダ 果物 八宝汁	ひめ鯛 卵 パン粉 小麦粉 かぼちゃ きゃべつ きゅうり にんじん 酢 砂糖 マヨネーズ ミカン缶 しいたけ かまぼこ たまねぎ しょうゆ	ビスケット 煮干し りんごジュース
14	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
15	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
17	月	そぼろどんぶり チーズ 酢の物 みそ汁	鶏ささみミンチ 卵 しょうゆ 砂糖 しょうが汁 チーズ きゃべつ きゅうり 油揚げ 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
18	火	豆腐と野菜のけんちん煮 ウインナー ツナサラダ みそ汁	豆腐 ごぼう ちくわ にんじん しょうゆ 砂糖 みりん ウインナー ツナ きゅうり きゃべつ 麩 わかめ みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
19	水	肉うどん かぼちゃ煮 酢の物	生うどん 牛薄切り 卵 青ねぎ じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん かぼちゃ	バームクーヘン 煮干し 牛乳
20	木	ちらし寿司 ごま和え 卵汁	かんぴょう しいたけ 三度豆 にんじん 卵 きゅうり きゃべつ ごま チェリー缶 砂糖 しょうゆ	ビスケット 煮干し りんごジュース
21	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
22	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
24	月	焼きそば 酢の物 小芋煮 みそ汁	焼きそば麺 きゃべつ もやし ピーマン にんじん しょうゆ ソース きゅうり じゃこ 酢 砂糖 小芋 みりん 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し 昆布 牛乳
25	火	肉どんぶり チーズ しめじのごま和え 人参スープ	牛薄切り肉 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ みりん チーズ しめじ きゅうり きゃべつ ごま	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
26	水	きつねうどん 小芋煮 酢の物	生うどん きつね 卵 青ねぎ じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 小芋	おせんべい 煮干し 牛乳
27	木	コロケ ウインナー 酢の物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	コロケ ウインナー きゅうり きゃべつ じゃこ 酢 砂糖 しょうゆ じゃがいも 玉ねぎ にんじん みそ	ビスケット 煮干し りんごジュース
28	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
29	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
31	月	そぼろどんぶり チーズ 酢の物 みそ汁	鶏ささみミンチ 卵 しょうゆ 砂糖 しょうが汁 チーズ きゃべつ きゅうり 油揚げ 麩 わかめ みそ	おせんべい 煮干し 牛乳

* 10時のおやつは、ヤクルトです。 * 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。

栄養ワンポイントアドバイス～朝ごはんについて～

だんだんと暖かくちよいどいい気温・気候となってきました！！
 朝がなかなか起きられなくなり、朝ごはんが食べられないことなんてありませんか？
 今日は、朝ごはんについてお話しします★

朝ごはんをとると脳は活発になり、また、体も活動のできる準備が整います♪
 逆に抜いてしまうと、体はだる～く、脳はぼんやりした状態が続いてしまいます。

朝ごはんにも2種類、ご飯食とパン食に別れますが、
 ご飯は腹持ちがよくエネルギーの持久性があり、パンは消化が早く、エネルギーになるのが早いです。

頭をすっきり、活発的にさせるためにも、しっかり朝ごはんを食べて、登園してきてくださいね★

