








5月のこんだてひょう



令和3年
ひらた乳児保育園

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
昼食	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	ピラフ 魚のカレームニエル 春野菜サラダ コンソメスープ	三色そばろ井 ごぼうサラダ フルーツ 具だくさんみそ汁	
3時				よもぎ団子 牛乳	おにぎり 牛乳	
	10	11	12	13	14	15
昼食	和風スパゲッティ ネバネバサラダ フルーツ 野菜スープ	ごはん 豚肉とアスパラのみそ炒め ひじきの和風サラダ しいたけのみそ汁	ごはん 魚の甘酢あんかけ 納豆和え 春キャベツのみそ汁	ごはん 豚肉の柳川風煮 わかめの酢の物 若竹汁	梅しらすごはん 筑前煮 ほうれん草の和え物 ふのみそ汁	
3時	おにまんじゅう 牛乳	いりこ ビスケット 牛乳	おにぎり 牛乳	おからドーナツ 牛乳	そうめん汁	
	17	18	19	20	21	22
昼食	中華丼 ごま酢和え フルーツ 豆腐のみそ汁	ごはん じゃがいものそばろ煮 ブロッコリーのごまマヨ和え 鶏ごぼう汁	たけのこごはん 魚の梅煮 アスパラのおかか和え なめこ汁	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 切干大根の煮物 かきたま汁	ごはん 豆腐ステーキ カリカリベーコンサラダ 油揚げのみそ汁	
3時	おにぎり 牛乳	やきそば 牛乳	昆布 野菜かりんとう 牛乳	ごまチーズホットケーキ 牛乳	チヂミ 牛乳	
	24	25	26	27	28	29
昼食	ポークカレー 三色ナムル フルーツ 大豆と野菜のスープ	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 豆苗と卵のスープ	豆ごはん 魚のかばやき ひじきのマリネ じゃがいものみそ汁	ごはん なすとピーマンのみそ炒め おから煮 わかめのみそ汁	ごはん 鶏肉の竜田揚げ マカロニサラダ フルーツ 大根とさやえんどうのスープ	
3時	ヨーグルト	ソーセージフリッター 牛乳	おにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	黒糖むしパン 牛乳	
	31	<p>新年度が始まり、一ヶ月が経ちましたね！少しずつ暖かくなり、過ごしやすい季節になりました。新しい環境や保育園の食事に少しずつ慣れ、笑顔を見せてくれるようになりました。しかし新人さんは慣れたところに疲れから体調を崩しやすくなるので、今一度生活を振り返って、早寝早起きや朝ごはんなどバランスのとれた食事で、心も身体も元気いっぱい過ごしたいですね♪そして保育園では、机と椅子を使って給食を食べています。正しい姿勢で食事をすると、内臓がスムーズに働き消化吸収が良くなり、歯並びやかみ合わせが良くなるというメリットがあります。食事の時は、正しい姿勢が保てるよう、家庭でも気を付けてみると良いですね。</p>				
昼食	牛丼 ささみと青菜の和え物 フルーツ にらたま汁					
3時	チーズ えびせん 牛乳					

