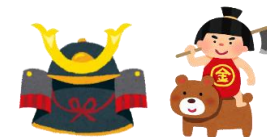




5月のこんだてひょう



令和5年
ひらた乳児保育園

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	ごはん 牛肉と厚揚げの甘辛煮 青菜とトマトのサラダ 春キャベツのみそ汁	ごはん 春キャベツのみそ炒め きゅうりともやしのごま酢和え 若竹汁	憲法記念日 	 みどりの日	 こどもの日	チキンライス みそ汁
3時	小魚大豆 牛乳	よもぎ団子 牛乳				
	8	9	10	11	12	13
昼食	コロコロおさつドライカレー アスパラと卵の炒め物 フルーツ 春雨スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 白和え ふのみそ汁	ごはん 煮魚 あらめのみそ煮 厚揚げのみそ汁	ごはん ポークチャップ マカロニサラダ 野菜スープ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 青菜とトマトのしらす和え すまし汁	ポークライス みそ汁
3時	バナナヨーグルト	マカロニきな粉 牛乳	おにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	えびせん、ビスケット 牛乳	
	15	16	17	18	19	20
昼食	ナポリタンスパゲッティ ポパイサラダ コンソメスープ	ごはん 肉豆腐 小松菜の煮びたし 新玉ねぎのみそ汁	豆ごはん 魚の照り焼き 三色ナムル 豚汁	ごはん お好み焼き風オムレツ スナップエンドウのソテー まいたけスープ	ごはん 新じゃが芋のそぼろ煮 ささみと青菜の和え物 高野豆腐のみそ汁	豚丼 みそ汁
3時	おにぎり 牛乳	人参パンケーキ 牛乳	みかんゼリー	お魚チップス 牛乳	おからドーナツ 牛乳	
	22	23	24	25	26	27
昼食	ごはん 厚揚げの中華風煮 フルーツ 大豆と野菜のスープ	ごはん 高野豆腐のからあげ ブロッコリーサラダ 春キャベツのミルクスープ	ごはん 魚の塩焼き 五目きんぴら かきたま汁	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃのサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き さやえんどうの卵とじ 具だくさんみそ汁	親子遠足 
3時	お好み焼き 牛乳	たまねぎスナック 牛乳	おにぎり 牛乳	牛乳もち	ココア蒸しパン 牛乳	
	29	30	31	<p>寒暖差がまだありますが、天気の良い日は外遊びが楽しい季節になってきました。毎日元気に過ごすためには、早寝早起き、三食の食事をしっかり摂るなど生活リズムを整えることが大切です。朝ごはんは一日の活動のエネルギー源です。朝食を抜いて空腹状態だと、ボーっとして元気に遊べません。忙しい朝に準備をすることは大変なことと思いますが、具だくさんのスープやみそ汁におにぎりだけでも良いと思います。元氣にお友達とたくさん活動出来るように朝ごはんをしっかりと食べると良いですね。</p>		
昼食	マーボー豆腐丼 春雨サラダ たまごスープ	ごはん カレー肉じゃが オクラと納豆のねばねば和え 切干大根のみそ汁	ごはん 魚のケチャップ炒め まめなサラダ 肉団子スープ			
3時	おにぎり 牛乳	やきそば 牛乳	小魚せんべい 牛乳			

※献立変更する場合があります。