



5月のこんだてひょう



こまぎのほいくえん

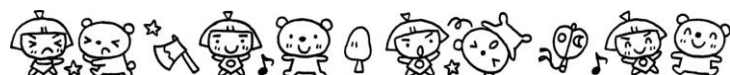
日	曜日	昼食	熱・力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前のおやつ	午後のおやつ
1	土	ほうれん草とベーコンのスパゲティ 牛乳 枝豆ツナポテト チーズ ヨーグルト	スパゲティ じゃがいも	牛乳 ベーコン ツナ チーズ ヨーグルト	ほうれん草 枝豆	リンゴジュース	オレンジジュース パン(非常食)
15		ほうれん草とベーコンのスパゲティ 牛乳 枝豆ツナポテト チーズ ヨーグルト					オレンジジュース くるくるパン
17	月	ごはん 切り干し大根のみそ汁 てりやきチキン いり卵 ブロッコリーのネギサラダ メロン	米	鶏もも肉 卵	ブロッコリー 切り干し大根 長ねぎ 万能ねぎ メロン	オレンジジュース	リンゴジュース ☆ウインナーパン
18	火	ドッグパン パンプキンポタージュ 魚肉ソーセージフライ 織キャベツ ほうれん草とコーンのサラダ バナナ	ドッグパン	魚肉ソーセージ 牛乳	ほうれん草 キャベツ かぼちゃ 人参 コーン バナナ	のむヨーグルト	牛乳 ☆マカロニきな粉
19	水	ごま塩ごはん 豆腐のみそ汁 にらぎょうざ もやし炒め 切り干し大根とちくわの煮物 プリン	米	豚ひき肉 豆腐 ちくわ	切り干し大根 もやし にら 人参 長ねぎ	リンゴジュース	牛乳 ☆ラスク
6	木	バターロール キャベツのスープ 鶏南蛮風 粉ふきいも いんげんのツナサラダ ゼリー	バターロール じゃがいも	鶏もも肉 卵 ツナ ハム	いんげん キャベツ 人参 コーン	牛乳	麦茶 おにぎり (わかめ)
20							麦茶 ☆チキンライス (非常食)
7	金	カレーライス わかめとコーンのスープ アスパラのオーロラサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	豚もも肉 卵 ベーコン ヨーグルト	アスパラガス 玉ねぎ 人参 わかめ 長ねぎ	オレンジジュース	牛乳 ☆チーズのリサンド 小魚
8	土	焼きそば 牛乳 ブロッコリーの塩昆布あえ チーズ プリン	蒸し中華麺	牛乳 ウインナー チーズ	ブロッコリー キャベツ 人参	リンゴジュース	のむヨーグルト クリームパン
10	月	ふりかけごはん にら玉みそ汁 揚げ魚のネギソース ポイルもやし ハム春雨サラダ キウイフルーツ	米 春雨	金目鯛 卵 ハム	もやし きゅうり 長ねぎ にら キウイフルーツ	リンゴジュース	牛乳 ☆フレンチトースト
11	火	クリームサンド えのき茸のスープ タンドリーチキン スパゲティソテー コールスロー バナナ	食パン スパゲティ	鶏もも肉 ハム ベーコン	キャベツ きゅうり えのき茸 コーン 玉ねぎ バナナ	牛乳	オレンジジュース ☆ミルク蒸しパン
12	水	マーボー豆腐ごはん ワンタンみそスープ ひじきのサラダ ヨーグルト	米	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ ヨーグルト	ひじき 長ねぎ もやし 人参 きゅうり わかめ	リンゴジュース	牛乳 ☆さつまいも ドーナツ
13	木	ソフトフランス クリームシチュー 豆腐入りミートローフ コーンソテー キャベツとじゃこのサラダ グレープフルーツ	ソフトフランス じゃがいも	豚ひき肉 豆腐 牛乳 豚もも肉 じゃこ	キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 グレープフルーツ	オレンジジュース	牛乳 ☆コロコロきな粉 ごはん
14	金	ごはん えのき茸のみそ汁 さわらの西京焼き 和風マカロニサラダ いんげんのつくだ煮 ゼリー	米 マカロニ	さわら ツナ じゃこ	いんげん ほうれん草 えのき茸 長ねぎ	オレンジジュース	牛乳 ☆小倉ホイップ サンド

～子供と一緒に食べましょう～

子供と一緒に食事をしていると、食べさせてあげたり、こぼしてしまったりで大人はなかなか落ち着いて食べることができません。しかし大人が食事を味わって食べる姿を見せることは子供へ良い影響を与えます。子供は真似上手なので大人が食べる姿から正しい食べ方を学びます。大人が五感を働かせて食べる姿から、食べる楽しみを学んでほしいですね。

～今月の平均摂取量～

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	456kcal	16.9g	14.6g
3歳以上児	554kcal	21.4g	18.4g



※ 都合により一部、変更する場合があります。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみです。 ※ ☆マークは、手作りのおやつです。