



5月のこんだてひょう



宮古保育園

R07・4・25

月曜日				火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
午前			未満児	以上児	そら豆のふかふかベッド そら豆のさやは、内側が白い綿毛になっていて乾燥や寒さからそら豆を守っています。この時期はさやが付いたままの物が出回っています。子どもと一緒にさや剥き体験をしてみませんか。			1	ウエハース 麦茶	2	小松菜せん 麦茶	3	憲法記念日			
	エネルギー (kcal)	目標量	450	380				麦ごはん チーズオムレツ 小松菜のシラスサラダ スープ 果物		 おたんじょうかい		憲法記念日 				
		平均	473	380												
昼食	食塩 (g)	目標量	1.4	1.6				ごへいもち 牛乳		こいのぼりどら焼き 牛乳						
平均		1.3	1.3													
午後	※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。															
午前	5	こどもの日		6	振替休日		7	ホットケーキ 麦茶	8	くだもの		9	ふかし芋 麦茶	10	ポーロ 麦茶	
昼食							麦ごはん 厚揚げの中華煮 ポテトサラダ みそ汁 果物		麦ごはん 鮭の西京焼き カラフルサラダ みぞれ汁 果物		 パン～パンの日～ ポークビーンズ キャベツのツナサラダ わかめスープ 果物		焼きそば サラダ 牛乳 果物			
午後							もちもちスイーツポテト 牛乳		ビーフン炒め 牛乳		Feウエハース ヨーグルト					
午前	12	ラスク 麦茶		13	クラッカー 麦茶		14	ヨーグルト	15	小魚せん 麦茶		16	ウエハース 麦茶	17	せんべい 麦茶	
昼食	麦ごはん カレー風肉じゃが サラシパサダ みそ汁 果物			麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 卵スープ 果物			麦ごはん じゃが芋のチーズ焼き ほうれん草の胡麻和え みそ汁 果物		麦ごはん 筑前煮 小松菜ナムル みそ汁 果物		麦ごはん 鶏つくねあんかけ 胡瓜の酢の物 みそ汁 果物		チャーハン サラダ 牛乳 果物			
午後	Caせんべい 牛乳			乾パンかりんとう 牛乳			焼きおにぎり 牛乳		クリームパン 牛乳		和風蒸しパン 牛乳					
午前	19	芋もち 麦茶		20	ビスケット 麦茶		21	お焼き 麦茶	22	ジャムパン 麦茶		23	親子遠足		24	クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん ピーマンの肉詰め さつま芋サラダ みそ汁 果物			おにぎり～おにぎりの日～  鰯のマヨ焼き 胡瓜の酢味噌和え みそ汁 果物			麦ごはん 鶏五目煮 ブロッコリーのジャコ和え みそ汁 果物		麦ごはん トマトのチンジャオロース 卵焼き スープ 果物		 親子遠足		中華丼 和え物 牛乳 果物			
午後	クッキー 牛乳			じゃがピザ 牛乳			バナナマフィン 牛乳		芋のソフトクッキー 牛乳							
午前	26	蒸しパン 麦茶		27	胡麻クッキー 麦茶		28	バナナクッキー 麦茶	29	ふかし芋 麦茶		30	マフィン 麦茶		31	ウエハース 麦茶
昼食	麦ごはん きのこハンバーグ 鶏ささみのサラダ 卵スープ 果物			麦ごはん 鯖とごぼうの煮物 キャベツの香漬け みそ汁 果物			麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ すき昆布煮 みそ汁 果物		麦ごはん 酢豚 ひじきサラダ 豆乳汁 果物		麦ごはん ドライカレー マカロニサラダ スープ 果物		焼うどん 和え物 牛乳 果物			
午後	せんべい 牛乳			チーズパン 牛乳			そら豆蒸しパン 牛乳		野菜もち 牛乳		フルーツヨーグルト					

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。
 ※材料の都合により献立の変更がある場合があります。

食育目標

食事の大切さを知る。

0.1.2歳児～いろんな食品をみたり味わうことで食体験を増やす。
 3歳以上児～いろんな食品の種類を知り、残さず食べる事ができる。

2日(金) 誕生会<完全給食>
 9日(金) パンの日 さくらんぼ組は園で用意します。
 20日(火) おにぎりの日 さくらんぼ組は園で用意します。