



きゅうしょくこんだて



三津保育所
R4年5月

日	曜日	9じおやつ	こんだて	くだもの	3じおやつ
2	月	うえはーす	びーんすかれー はるさめさらだ	かんきつ	ぎゅうにゅう せんべい
6	金	くっきー	つなじゃが きりぼしだいこんのすのもの	ももかん	ぎゅうにゅう ぶどうぜりー
7	土	さぶれ	やきそば きゅうりのあえもの	みかんかん	ぎゅうにゅう びすけっと
9	月	せんべい	まめとりにくのまとに つなとこーんのさらだ	かんきつ	ぎゅうにゅう むしばん（おれんじ）
10	火	みにくりーむばん	しろみざかなのやきまりね そうめんじる	ばいナップる	ぎゅうにゅう こざかなふらいどぼと
11	水	ばなな	にくだんごとやさいのにも かいそうさらだ	ばなな	ぎゅうにゅう おやつぐらたん
12	木	ちーずさんど	ばんはっぽう ちゅうかすーぶ	ばいナップる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうくずもち
13	金	あられ	とりにくのいそべあげ そえやさい ひじきのいりに	いちご	ぎゅうにゅう こーんちーずばんけーき
14	土	くらっかー	あつあげのみそに ばんばんじー	かんきつ	ぎゅうにゅう せんべい
16	月	げんまいふれーく	だいずのかきあげ そえやさい ぶたじる	ばいナップる	ぎゅうにゅう ぶりん
17	火	すていっくばん	かつおのたつたあげ そえやさい わふうすーぶ	ばなな	むぎちゃ おしゃぶりこんぶ ごまとしゃけのおにぎり
18	水	じゃむさんど	こうやどうふとやさいのうまに ひじきのまよさらだ	ばいナップる	ぎゅうにゅう れあよーぐるとけーき
19	木	かすてら	さばのかれーむにえる そえやさい かきたまじる	ばなな	ぎゅうにゅう そらめめ あられ
20	金	うえはーす	ぎゅうたまごとじどん 「おおきなきゃべつ」きゃべつのさらだ	かんきつ	ぎゅうにゅう おからきなこほっとけーき
21	土	せんべい	とりにくのてりに そえやさい ごまあえ	ばなな	ぎゅうにゅう くらっかーじゃむ
23	月	ぼーろ	ぎゅうにくとやさいのごまあえ きゃべつのしらすあえ	かんきつ	らっしー くっきー ちーず
24	火	さんらいず	はっしゅどみーとぼーる かりぼりさらだ	めろん	ぎゅうにゅう みたらしだんご おしゃぶりこんぶ
25	水	おたんじょうかい おたのしみきゅうしょく			
26	木	ばなな	みそらーめん しんごぼうときゅうりのさらだ	ばいナップる	ぎゅうにゅう かりんとう
27	金	くらっかー	とりにくのねぎみそかけ そえやさい だいこんのにも	ももかん	ぎゅうにゅう けーくされ
28	土	うえはーす	にくどうふ わふうさらだ	ばいんかん	ぎゅうにゅう あられ
30	月	くらっかー	あつあげちゃんぶるー ばんさんすー	かんきつ	ぎゅうにゅう もりのまふいん
31	火	すていっくばん	さかなのからふるあげ そえやさい なめこのみそじる	ばなな	むぎちゃ おしゃぶりこんぶ おにぎり（かつおぶし）

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう！



お知らせ

- ★25日の誕生会は、保育所で主食を用意しますので、箸だけ持ってきてください。（赤組は除く）
- ★都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ★20日は絵本給食です。
今月の絵本は「おおきなキャベツ」です。

