

5月ランチメニュー

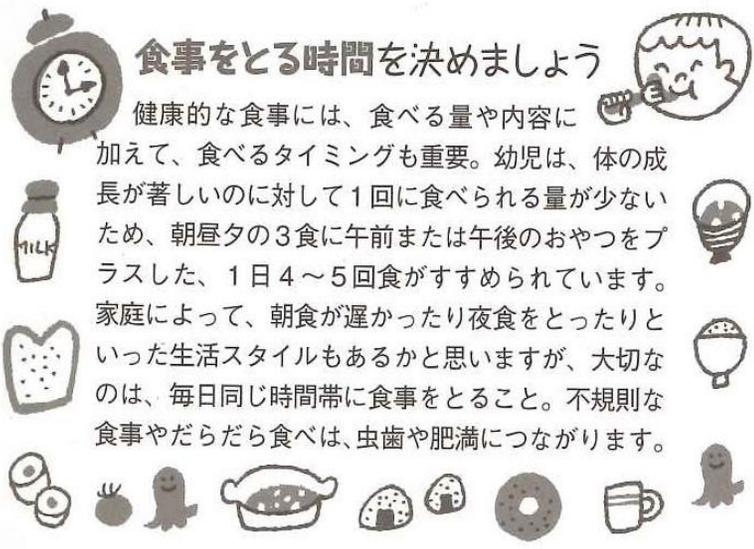
2023年 [3歳未満児]

小城ルーテルこども園

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
10時	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 動物バターメイト				牛乳 サブレ
昼食	米飯 魚のオランダ揚げ きゅうりとシラスの酢の物 みそ汁 (チンゲン菜) フルーツ (オレンジ)	米飯 豆腐のねぎみそ田楽 チンゲン菜のソテー 白菜とベーコンのスープ フルーツ (オレンジ)	※アレルギー食は除去食又は代替食となります。 (医師による生活指導表が必要です。) ※離乳食など、お気軽にご相談ください。			ハヤシライス ブロッコリーのサラダ プロセスチーズ フルーツ (リンゴ)
3時	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ホットケーキ				牛乳 小魚とアーモンドせんべい
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
10時	牛乳 乾パン	牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 ビスケット	プロセスチーズ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 クッキー
昼食	米飯 魚のソテートマトソース 里芋の煮物 コンソメスープ フルーツ (オレンジ)	豆腐と牛肉の煮物 きゅうりのごまゆかり和え みそ汁 (えのき) フルーツ (リンゴ)	米飯 野菜の卵とじ 筑前煮 すまし汁 (青菜) フルーツ (バナナ)	米飯 鶏肉のケチャップ炒め アスパラとレタスのサラダ コーンスープ フルーツ (リンゴ)	米飯 魚のパン粉焼き 五目大豆 みそ汁 (白菜・人参) フルーツ (オレンジ)	米飯 鶏バーグ ほうれん草とシーチキンのサラダ おくらとウインナーのスープ フルーツ (リンゴ)
3時	牛乳 セサミクッキー	牛乳 ほうれん草とチーズの蒸しパン	牛乳 スイートポテト	牛乳 おにぎり	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
10時	牛乳 じゃこせんべい	牛乳 カルシウムウエハース	牛乳 小魚とアーモンドせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 乾パン	牛乳 サブレ
昼食	米飯 魚のピカタ 大豆とひじきの煮物 みそ汁 (なすとたまねぎ) フルーツ (リンゴ)	米飯 豆腐のカレーソース焼き 糸寒天の酢の物 すまし汁 (ちくわ) フルーツ (バナナ)	ケチャップライス 鶏のガーリックソテー 野菜サラダ ほうれん草のスープ フルーツ (リンゴ)	米飯 お好み焼き風厚焼き卵 里芋のごまみそあえ すまし汁 (もずく) フルーツ (バナナ)	米飯 魚のチーズ風味フライ きゅうりの酢の物 みそ汁 (かぼちゃ) フルーツ (オレンジ)	米飯 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ すまし汁 (豆腐とわかめ) フルーツ (リンゴ)
3時	牛乳 芋けんぴ	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 ゼリー	牛乳 にんじんジュース蒸しパン	ココアプリン	牛乳 野菜かりんとう
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
10時	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 クッキー	牛乳 じゃこせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 乾パン	牛乳 せんべい
昼食	米飯 魚のねぎみそ焼き 春雨サラダ オニオンスープ フルーツ (リンゴ)	米飯 豆腐のあんかけ ブロッコリーのドレッシング和え かきたま汁 フルーツ (バナナ)	米飯 ポークチャップ 煮豆腐 みそ汁 (きゃべつ) フルーツ (オレンジ)	米飯 松風焼き ももみきゅうりとトマト みそ汁 (豆腐とわかめ) フルーツ (オレンジ)	カレーライス オクラのサラダ フルーツ (バナナ)	焼肉丼 きゅうりの浅漬け みそ汁 (麩とわかめ) フルーツ (リンゴ)
3時	牛乳 ふかしいも	牛乳 ポテトフライ	牛乳 どら焼き	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 おにぎり	牛乳 動物バターメイト
	29 (月)	30 (火)	31 (水)	<p style="text-align: center;">新年度が始まり、1か月が経ちました</p> <p>新緑にすがすがしさを感じ、過ごしやすく、外遊びが心地よい季節ですね。 少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も活き活きとしています。</p> <p>先月の人気メニューは… カレーライス、チャーハン、 魚のみぞれかけでした。</p> 		
10時	牛乳 サブレ	牛乳 ビスケット	牛乳 野菜かりんとう			
昼食	米飯 魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(もやし) フルーツ (オレンジ)	米飯 豆腐のピザ焼き 金平ごぼう わかめスープ フルーツ (バナナ)	牛とじ丼 コーンサラダ みそ汁 (大根) フルーツ (オレンジ)			
3時	牛乳かん	牛乳 さつま芋天	牛乳 かぼちゃ蒸しパン			

食事をとる時間を決めましょう

健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は、体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした、1日4~5回食がすすめられています。家庭によって、朝食が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは、毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、虫歯や肥満につながります。



朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。

