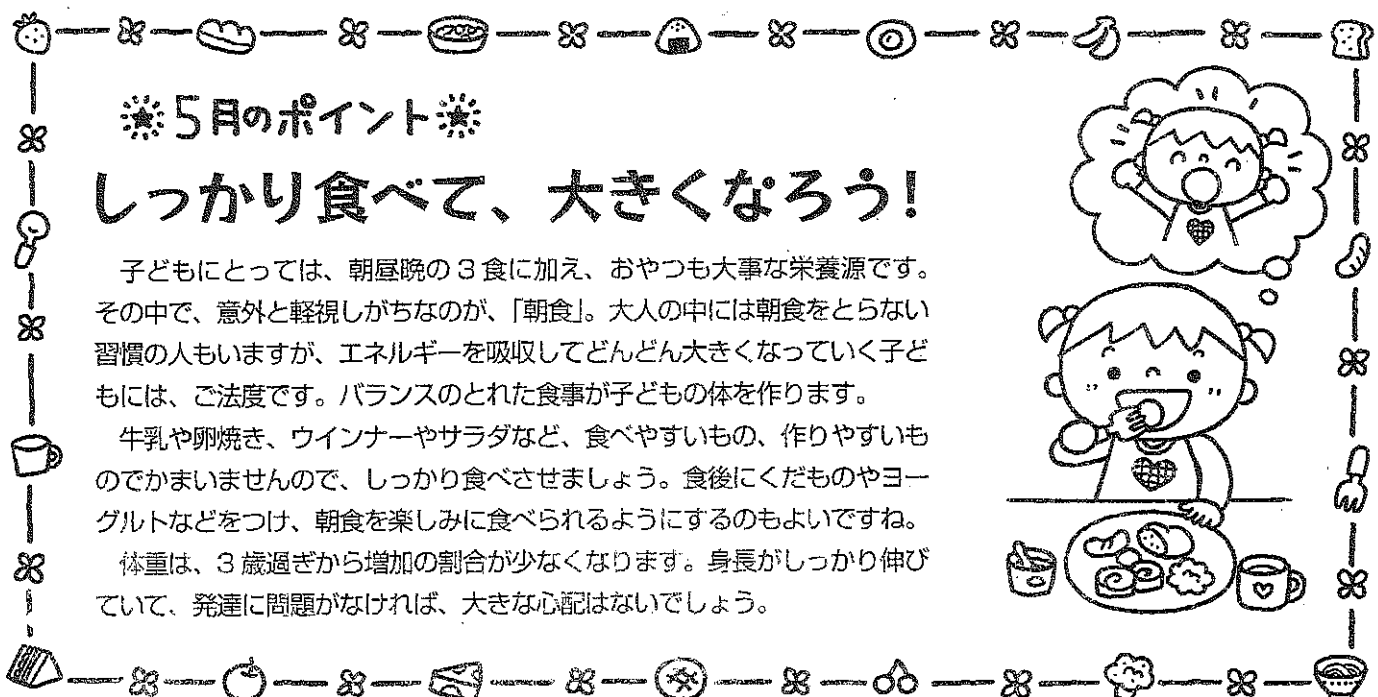


# 5月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (金)	さといもごはん みそ汁(しいたけ、キャベツ) さばの塩焼き 野菜炒め 果物	大学いも 牛乳	お菓子	
2 (土)	豆パン 牛乳 レバーのかりん揚げ ポテトサラダ 果物	ホットケーキ 牛乳		
7 (木)	ごはん 豚汁 鮭のマヨネーズ焼き 五目納豆 果物	プリン	お菓子	
8 (金)	ジャージャーうどん 玉子スープ 豆腐の五目揚げ 果物	シュークリーム 牛乳	お菓子	
9 (土)	かぼちゃパン 牛乳 からあげ 海藻のごまみそサラダ 果物	ヨーグルト		
11 (月)	ごはん みそ汁(なめこ、ねぎ、油揚げ) たらのチーズ焼き 豆腐のカレー煮 果物	フルーツポンチ	お菓子	
12 (火)	ラーメン 煮豆 ぎょうざ ナムル 果物	ピザトースト 牛乳	お菓子	
13 (水)	ごまごはん どさん子汁 チキンソテー かぼちゃのそぼろ煮 果物	ゼリー	お菓子	
14 (木)	玄米ロール そうめんスープ 白身フライ お豆ころりんサラダ 果物	ビーフン 牛乳	お菓子	
15 (金)	ごはん かき玉汁 さばの味噌煮 切干大根のごまネーズ 果物	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子	
16 (土)	そうめん コロッケ 果物	プリン		
18 (月)	わかめごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ、人参) 鮭のごま焼き 春雨炒め 果物	じゃがいものおやき 牛乳	お菓子	
19 (火)	エビフライカレー 牛乳 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
20 (水)	うめごはん みそ汁(豆腐、わかめ、ねぎ) さんまのごま揚げ 筑前煮 果物	あんまん 牛乳	お菓子	
21 (木)	豆ごはん みそ汁(大根、人参、油揚げ) 鮭のちゃんちゃん焼き お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
22 (金)	やきそば 中華スープ しゅうまい お浸し 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
23 (土)	焼きうどん 玉子スープ 鶏の照り焼き 野菜サラダ 果物	パン 牛乳		
25 (月)	小魚入りごはん みそ汁(豆腐、しめじ、ねぎ) たらの竜田揚げ すきやき風煮 果物	ババロア	お菓子	
26 (火)	五目うどん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 果物	クレープ 牛乳	お菓子	
27 (水)	あんかけ焼きそば わかめスープ 白身フライ お浸し 果物	ゼリー	お菓子	
28 (木)	ごはん みそ汁(玉子、水菜) ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	揚げたご焼き 牛乳	お菓子	
29 (金)	ごまごはん 八杯汁 豚肉ときのこのソテー ごぼうサラダ 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
30 (土)	塩ラーメン 春巻き ナムル 果物	蒸しパン 牛乳		

\*園の都合によりメニューの変更をすることがあります



## ※5月のポイント※

### しっかり食べて、大きくなろう!

子どもにとっては、朝昼晩の3食に加え、おやつも大事な栄養源です。その中で、意外と軽視しがちなのが、「朝食」。大人の中には朝食をとらない習慣の人もいますが、エネルギーを吸収してどんどん大きくなっていく子どもには、ご法度です。バランスのとれた食事が子どもの体を作ります。

牛乳や卵焼き、ウインナーやサラダなど、食べやすいもの、作りやすいものでかまいませんので、しっかり食べさせましょう。食後にくだものやヨーグルトなどをつけ、朝食を楽しみに食べられるようにするのもよいですね。

体重は、3歳過ぎから増加の割合が少なくなります。身長がしっかり伸びていて、発達に問題がなければ、大きな心配はないでしょう。

