







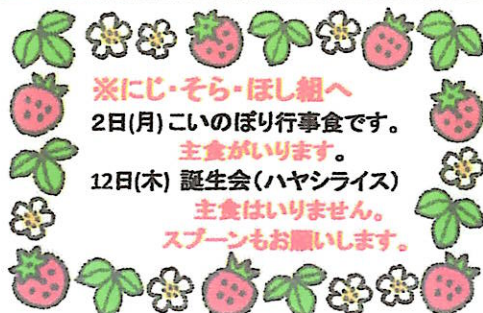


5月の献立予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 こいのぼり集会	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日	6 母の日集会	7
	こいのぼりハンバーガーランチ コーンスープ いちご 牛乳・お菓子				サラダうどん ミニチキン ブロッコリーと海老のマヨネーズ炒め オレンジ 牛乳 あじさいヨーグルト	なすの柳川風煮 チンゲン菜のスープ バナナ 牛乳 お菓子
8	9	10	11 内科検診	12 ★誕生会	13	14
	タンドリーチキン インディアンサラダ 野菜スープ 牛乳 ツナと塩昆布のさっぱりそうめん	魚のごまフライ キャベツとアスパラのサラダ ミニトマト 豚汁 バナナ・牛乳 牧場の朝ヨーグルト	豆腐入り八宝菜 野菜つみれ汁 パン缶 牛乳 のり塩じゃが焼き	ハヤシライス ゆでたまご もやしとささみのポン酢和え ・オレンジ・牛乳 8時・ジュース お菓子	海鮮焼きそば ブロッコリー コンソメスープ 牛乳 レーズンスコーン	大豆とウインナーのケチャップ煮 みそ汁 バナナ 牛乳 お菓子
15	16	17	18	19 避難訓練	20	21
	焼肉 厚焼き玉子 レタスとカニの春雨スープ キウイ 牛乳 マーマレード風味の南瓜きんとん	鮭のラビコットソースかけ ブロッコリーのゴマサラダ 南瓜の味噌汁 りんご 牛乳 きな粉豆乳寒	肉じゃが ふわ玉スープ のりゴマ納豆 牛乳 米粉とおからのケーキ	魚のピカタ ひじきのナムル トマト 和風ポトフ バナナ 牛乳 コーンマヨトースト	煮込みうどん 照り焼きチキン きゅうりとトマトのマリネ 牛乳 トマトと林檎のゼリー	リヨネーズポテト 中華スープ バナナ 牛乳 お菓子
22	23	24	25	26	27	28
	甘辛肉団子 中華風炒め物 味噌汁 牛乳 ジャムクラッカー	パプリカとウインナーのかき揚げ ほうれん草の磯辺和え オクラとコーンのスープ りんご 牛乳・お菓子	鮭のグラタン 切干大根サラダ ミニトマト スープカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	筑前煮 みそ汁 のりゴマ納豆 バナナ 牛乳 カレーチーズラスク	ミートソースパスタ 豆腐とキャベツのスープ オレンジ 牛乳 ゴマわかめおにぎり	焼きビーフン すまし汁 バナナ 牛乳 お菓子
29	30	31	<p>入園・進級からの緊張もほぐれ、園庭を走り回る子どもたちは元気いっぱいです。環境の変化や季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので十分な休養と栄養をとって体調に気をつけてあげてください。一日3食と手洗いうがいを忘れずに。</p> 			
	彩り玉子焼き 納豆スパサラダ ミネストローネ 牛乳 野菜マフィン	ししゃものチーズ風味揚げ かぼちゃサラダ トマト なすの味噌汁 牛乳 お菓子				



■鉄分解消おやつ「レーズンスコーン」13日の手作りおやつです。レーズンには日々の生活で不足しがちな3つの栄養素が含まれています。

- ◎鉄分……鉄分が不足すると細胞への酸素が届きにくくなり息切れやからだのだるさを感じやすくなります。
- ◎食物繊維…善玉菌のえさとなる水溶性食物繊維と腸の動きをよくする不溶性食物繊維の2つを含んだ優秀なフルーツです。
- ◎カリウム…生のぶどうに比べて約5倍ものカリウムが含まれています。夏バテやむくみ予防、筋肉の動きをスムーズにする効果があります。

注…レーズンは糖質を多く含むため、食べ過ぎには注意しましょう。