

5月 給食献立表



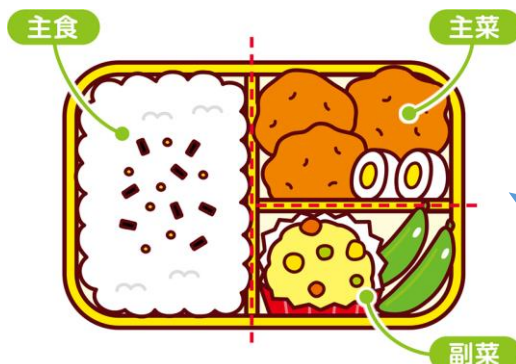
和光幼稚園

時間	月	火	水	木	金	土
日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
10時	誕生会メニュー	牛乳 果物	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	牛乳
主食		白ごはん				
昼食	セルフオムライス レタスとみかんのサラダ もずくスープ	魚のみそ煮 ゆかり和え 新たまねぎのみそ汁				
追加食			* 今月の誕生日メニューは5/12です (土曜日の為、1日前に行います)			野菜ジュース おかし
15時	牛乳 ミニケーキ	牛乳 自家製ヨーグルト				
日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
10時	牛乳 一口ゼリー	牛乳 果物	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 果物	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食	麦ごはん	白ごはん		麦ごはん		
昼食	肉豆腐 かきたま汁 果物	魚の磯辺焼き ごま和え みそ汁	親子うどん トマトのじゃこサラダ キャンディーチーズ	タンダーチキン いんげんソテー 中華スープ	ハヤシライス スパゲティサラダ 牛乳	さけチャーハン キャベツのスープ 果物
追加食				茹ウインナー		
15時	牛乳 ジャムサンド	自家製ヨーグルト	牛乳 おからクッキー	スキムミルク フルーツきんとん	★クラッシュゼリー	牛乳 ビスケット
日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
10時	牛乳 ビスケット	春遠足	牛乳 きなこ棒	牛乳 果物	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食	麦ごはん		ロールパン	雑穀ごはん	白ごはん	
昼食	かに玉あんかけ すまし汁 果物		南瓜コロッケ 大豆サラダ 牛乳	魚の塩麴焼き 新じゃが肉みそかけ すまし汁	和風ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁	わかめうどん 牛乳 果物
追加食						
15時	牛乳 手作りプリン		麦茶 菜飯おにぎり	スキムミルク マープルホットケーキ	牛乳 キャラメルポップコーン	野菜ジュース おかし
日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
10時	いちごヨーグルト	牛乳 果物	牛乳 あられ	牛乳 果物	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食	麦ごはん	白ごはん		麦ごはん	白ごはん	
昼食	豚肉と野菜炒め みそ汁 果物	魚のカレー醤油焼き 茎ワカメの金平 フワフワ卵スープ	三色丼 すまし汁 果物	すりみの五目揚げ ピーナッツあえ みそ汁	ローストチキン 酢の物 すまし汁	磯うどん 果物 牛乳
追加食	トマトの卵とじ					
15時	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 自家製ヨーグルト	牛乳 ミルクくずもち	ミルク バナナマフィン	牛乳 手作り源氏パイ	りんごCaジュース おかし
日	29日	30日	31日	<p>「給食の展示のお知らせ」</p> <p>毎日の「食事+おやつ」をお迎える時間帯に見て 頂ける様に4/12～展示を始めました(15時～) 展示場所は「ぼら組」の前の廊下です。 親子の会話に給食の事が 話題になるを嬉しいです。 お尋ねなどありましたら お声かけ下さい。</p>		
10時	牛乳 一口杏仁	牛乳 くだもの	牛乳 ウエハース			
主食	麦ごはん	白ごはん	ロールパン			
昼食	マーボー豆腐 切り干し大根煮 果物	焼ししゃも しそひじき和え 納豆 みそ汁	鶏肉のマーレード焼き キャベツとツナのソテー 牛乳			
追加食						
15時	牛乳 ふかしいも	自家製ヨーグルト	麦茶 ワカメおかかおにぎり			

お弁当作りのコツ

お弁当箱の選び方・詰め方

お弁当箱はどれを選んでいいか迷いますが、幼児の目安は280~450mLくらいのサイズです。子どもによって食べる量は異なるので、その子の食べる量に合ったサイズを選びましょう。主食1/2、主菜・副菜がそれぞれ1/4というのが、栄養バランスのよい詰め方です。お弁当箱の大きさにかかわらず、子どもが全部食べた喜びを感じられるよう、食べきれぬ量を詰めることが大切です。



保護者様から「子どものお弁当箱の大きさ」のお尋ねがありました。良かったら参考にされて下さい。容量はお弁当箱の裏に表示されている事が多い様です。



