



ひばり保育園5月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
2 ふりかけご飯 ポークビーンズ ツナサラダ スープ かりんとう&おせんべい・M	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 青菜ご飯 マヨ焼きチキン わかめサラダ すまし汁 かしわもち&おせんべい・麦茶 こどもの日 	7 野菜たっぷりうどん チーズ クロワッサン・M
9 ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え みそ汁 クッキー&おせんべい・M	10 ふりかけご飯 親子煮 大豆サラダ みそ汁 スイートポテト・M	11 カレーライス もやしのナムル チーズ スープ スティックパイ・M 避難訓練 	12 ご飯 白身魚のフライ 牛肉のチャプチェ みそ汁 ロールカステラ・M	13 たけのこご飯 花しゅうまい ひじき納豆 すまし汁 フルーチェ・J	14 わかめうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M
16 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 はるさめサラダ スープ ポテトフライ・M	17 ご飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草の白和え みそ汁 フルーツゼリー・M 防犯訓練	18 焼きそば コーンサラダ フルーツ スープ ラスク・M	19 ご飯 ハンバーグ 切干煮 みそ汁 サブレ&おせんべい・J	20 ふりかけご飯 ちくわの磯辺揚げ 炒り鶏 みそ汁 チーズドッグ・M	21 ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツのソテー スープ おかし・M
23 ご飯 豚肉の野菜巻き チーズサラダ スープ コーンフレーク・M	24 しょうゆラーメン フルーツ おにぎり・麦茶 3歳児健診 平成31年1月~3月生まれ	25 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 	26 ふりかけご飯 鮭の塩焼き 納豆サラダ みそ汁 わらびもち・M	27 お弁当  パウムクーヘン&おせんべい・J お弁当デー 	28 ちゃんぽんうどん フルーツ クロワッサン・M
30 ご飯 ささみフライ マカロニサラダ みそ汁 クラッカーサンド・J	31 肉みそスパゲティー グリーンサラダ ゼリー スープ 揚げパン・M	<p>○朝ごはんを食べよう！！ 生活リズムを整える上でかせないのが朝ごはんです。朝は時間がないので食事を作る時間がない！洗い物を増やしたくない！などなるべく時短で済ませたいご家庭が多いと思います。完璧な朝ごはんにする必要はありません。まずは朝ごはんを食べるという習慣をつけていきましょう。</p> <p>○毎日似たようなメニューでもOK！お米を食べよう たんぱく質は子どもの成長にかかせない栄養素のひとつです。 お米とたんぱく質を含む製品を一緒に摂るのがおすすめです。</p> <p> 納豆ご飯  卵かけご飯  しらすご飯など</p>			<p>エネルギー・・・596kcal たんぱく質・・・21.0g</p> <p>太字は園行事です。</p>

材料の都合により献立を変更することがあります。 ひばり保育園