



5月のこんだて

令和6年 5月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	水	たらの磯辺揚げ ごま和え 枝豆 みそ汁 オレンジ	ビスケット ジョア	ごはん 肉そぼろ	コーン菓子 麦茶
2	木	鶏のピザ焼き ごぼうサラダ 煮豆 スープ キウイフルーツ	マカロニきなこ 牛乳	ごはん カリフラワー	白い風船 麦茶
3	金	憲法記念日			
4	土	みどりの日			
6	月	振替休日			
7	火	うどん 白菜のお浸し ウインナー パナナ	ウエハース 牛乳	クラッカー 麦茶	
8	水	麻婆豆腐 ナムル 焼きかぼちゃ 中華スープ キウイフルーツ	五平もち 牛乳	ごはん チーズ	クラッカー 麦茶
9	木	豚肉のねぎ塩焼 すき昆布煮 ブロッコリー みそ汁 オレンジ	塩せんべい 牛乳	ごはん ふりかけ	ビスコ 麦茶
10	金	誕生会 五目御飯 きすの天ぷら トマトサラダ すまし汁 いちごゼリー	バナナオムレット 牛乳	白かりんとう 麦茶	
11	土	中華丼 こふき芋 みそ汁 フルーツ	パイ パックジュース	塩せんべい 麦茶	

献立は変更になることもありますので、ご了承ください
7日、10日は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量あまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
13	月	生姜焼き ゆかり和え スナッPEndウ みそ汁 パナナ	ビスケット プリン	ごはん なめたけ	野菜スナック 麦茶
14	火	鮭のコーンマヨ焼 春雨サラダ カリフラワー スープ もも缶	蒸しパン 牛乳	ごはん トマト	ビスケット 麦茶
15	水	豚肉のとろみ煮 おかか和え 焼きさつまいも みそ汁 オレンジ	お麩ラスク 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	コーン菓子 麦茶
16	木	卵焼き きんぴらごぼう かまぼこ みそ汁 キウイフルーツ	塩せんべい 牛乳	ごはん 納豆	白い風船 麦茶
17	金	酢豚 大根サラダ 煮豆 スープ グレープフルーツ	人参フリッツ 牛乳	ごはん 雑穀	白かりんとう 麦茶
18	土	焼きそば かぶの浅漬け わかめスープ フルーツ	ビスケット パックジュース		野菜スナック 麦茶
20	月	鶏の照り焼き 磯和え きゅうり漬け みそ汁 パナナ	揚げせんべい ヨーグルト	ごはん コーン	パイ 麦茶
21	火	赤魚のムニエル ビーフン炒め 枝豆 スープ オレンジ	スコーン 牛乳	ごはん 味付のり	塩せんべい 麦茶
22	水	肉豆腐 ブロッコリーサラダ 焼きちくわ みそ汁 グレープフルーツ	コーン菓子 牛乳	ごはん ふりかけ	ビスコ 麦茶
23	木	カレイのみそ焼き なめたけ和え トマト そうめん汁 キウイフルーツ	ツイストーナツ 牛乳	ごはん 納豆	ビスケット 麦茶
24	金	カレーライス オクラサラダ 福神漬け みそ汁 パイン缶	おいなりさん 牛乳	ごはん チーズ	白かりんとう 麦茶
25	土	ピラフ グリーンサラダ スープ フルーツ	パイ パックジュース		クラッカー 麦茶
27	月	さわらの南蛮漬け 納豆和え 焼きさつまいも みそ汁 パナナ	クッキー 牛乳	ごはん 肉そぼろ	野菜スナック 麦茶
28	火	遠足 えびフライ 卵焼き ナポリタン ブロッコリー 枝豆 トマト ミニゼリー	塩せんべい 牛乳	ごはん ごましお	白い風船 麦茶
29	水	ハヤシライス アスパラサラダ チーズ スープ オレンジ	いももち 牛乳	ごはん 魚肉ソーセージ	ビスコ 麦茶
30	木	ほっけの塩焼 なすのみそ炒め 煮豆 ひつつみ汁 キウイフルーツ	ジャムパイ 牛乳	ごはん カリフラワー	揚げせんべい 麦茶
31	金	オムレツ ジャーマンポテト スナッPEndウ 春雨スープ グレープフルーツ	コーン菓子 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	パイ 麦茶

5月生まれのおともだち

ちゅうりっぷ組 かいくん
ひよこ組 はるとくん
さわちゃん

