

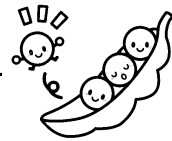


5月予定献立表（3歳未満児）



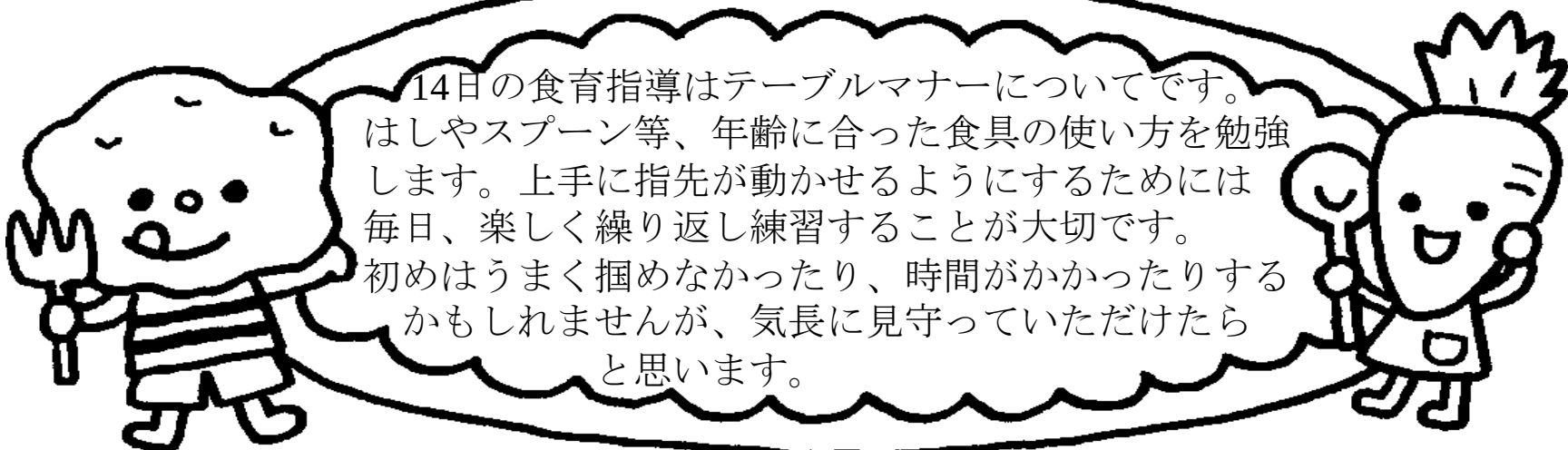
令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (金)	乳酸菌飲料	オムライス, ほうれん草の海苔酢和え いちご, 麦茶	[こども会]ごまドーナツ リンゴジュース
2 (土)	牛乳	家庭弁当	おやつ
7 (木)	ねりきなこ 麦茶	ピザトースト, にんじんしりしり マカロニサラダ, 麦茶	青のりポテトフライ 麦芽ミルク
8 (金)	チーズ 麦茶	グリーンピースごはん , 煮魚 厚焼き卵, ブロッコリーサラダ, 麦茶	スティッククッキー 牛乳
9 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
11 (月)	リンゴジュース	ごはん, 竹輪と野菜のかき揚げ, 高野豆腐と昆布の煮物 キャベツとわかめの酢の物, 麦茶	和風スパゲティ のむヨーグルト
12 (火)	乳酸菌飲料	鶏そぼろごはん, さつま揚げと南瓜の甘煮 春雨サラダ, 麦茶	フォカッチャ オレンジジュース
13 (水)	人参グラッセ 麦茶	焼きそば, わかめスープ もやしのごま和え, 清見オレンジ, 麦茶	ミートドリア 麦芽ミルク
14 (木)	のむヨーグルト	ごはん, 魚の竜田揚げ 切干し大根と大豆の煮物, タルタルサラダ, 麦茶	あんこスコーン リンゴジュース
15 (金)	ねりきなこ 麦茶	ポークカレーライス, コールスローサラダ グレープフルーツ , 福神漬, 麦茶	ミルクもち 乳酸菌飲料
16 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
18 (月)	人参の甘煮 麦茶	ごはん, はんぺんフライ ひじきの煮物, グリーンサラダ , 麦茶	ジャージャー麺 プルーンのみヨーグルト
19 (火)	のむヨーグルト	親子丼, ほうれん草のおかか和え なすのみそ汁, 麦茶	野菜クッキー 牛乳
20 (水)	スティックきゅうり 麦茶	ごはん, マーボ豆腐 五目ビーフン, きゅうりと人参のナムル, 麦茶	[誕生日会]誕生ケーキ オレンジジュース
21 (木)	乳酸菌飲料	ごはん, 魚のムニエル アスパラソティ , ポテトサラダ, 麦茶	アップルパイ 麦芽ミルク
22 (金)	さくらんぼ 麦茶	ロールパン, ハンバーグ ゆでそら豆 , みそマヨサラダ, 麦茶	焼きおにぎり のみヨーグルト
23 (土)	乳酸菌飲料	家庭弁当 麦茶	おやつ
25 (月)	オレンジジュース	わかめご飯, 野菜オムレツ ウインナーソティ, ひじきサラダ, 麦茶	かぼちゃもち 牛乳
26 (火)	リンゴジュース	ごはん, 中華風かけ納豆 ちくわとこんにゃくの煮物, にんじんサラダ, 麦茶	バイクドチーズケーキ プルーンのみヨーグルト
27 (水)	チーズ 麦茶	ごはん, 鶏肉の唐揚げ さつま芋の甘煮, トマトサラダ, 麦茶	オレンジヨーグルトゼリー 乳酸菌飲料
28 (木)	牛乳	ごはん, 魚のごまみそ焼き 生揚げときのこのソティ, コロコロサラダ, 麦茶	ちんすこう リンゴジュース
29 (金)	スティック人参 麦茶	ナポリタン, ポテトチーズ焼き ゆで卵, さくらんぼ, 麦茶	レーズンパウンド のみヨーグルト
30 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ



～《テーブルマナー》～

目標	エネルギー 460kcal	蛋白質 20.0g	脂質 12.5g	塩分 1.1g
平均値	エネルギー 460kcal	蛋白質 17.2g	脂質 14.9g	塩分 0.9g



14日の食育指導はテーブルマナーについてです。
はしやスプーン等、年齢に合った食具の使い方を勉強
します。上手に指先が動かせるようにするためには
毎日、楽しく繰り返し練習することが大切です。
初めはうまく握めなかったり、時間がかかったりする
かもしれませんが、気長に見守っていただけたら
と思います。