きゅうしょくだより

Ｈ２９年　５月発行
℡　５３－２５００
恒久保育園

5 月号

噛む力をつける！

食べ物をよく噛むことで虫歯や肥満を予防し、歯並びや知能の発達にもつながります。
ご家庭での、おやつやご飯の時のおかずを噛み応えのある食材を使うことで噛む習慣が身に付き

味覚を育む♪

嫌いなものを作らないために、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで味覚は育まれます。
今の時期の食生活は、大きくなってからの味覚や食生活に関

献　立　表

曜	日	お昼	おやつ	未満児追加	備考	曜	日	お昼	おやつ	未満児追加	備考
月	8 22	卵入り卵の花炒め ししゃもの塩焼き　添え野菜 お芋の味噌汁	牛乳 フルーツゼリー クラッカー	ごはん 牛乳 チーズ		月	1 15 29	豚肉とセロリの甘辛炒め 粉ふき芋　オレンジ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ウインナーボール	ごはん 牛乳 バナナ	
火	9 23	にしき揚げ ちくわとゆかいな仲間たち 豆腐のすまし汁	ココアミルク オレンジ せんべい	ごはん 牛乳 ビスコ		火	2 16 30	魚の香り焼き ひじきの白和え 竹の子のすまし汁	牛乳 りんご クッキー	ごはん 牛乳 せんべい	
水	10 24	南瓜のそぼろ煮 アスパラとベーコンのソテー ほうれん草の味噌汁	牛乳 バナナ サブレ	ごはん 牛乳 苺	10日 誕生会	水	17 31	切り昆布煮 中華サラダ 南瓜の味噌汁	牛乳 チーズおやき	ごはん ヨーグルト	
木	11 25	魚のムニエル そうめんサラダ お麩のすまし汁	牛乳 ココアケーキ	ごはん 牛乳 コーンフレーク		木	18	魚のフライ　添え野菜 二色和え わかめスープ	ココアミルク あくまき	ごはん 牛乳 せんべい	
金	12 26	豆腐入りハンバーグ 添え野菜 コーンスープ	お茶 みるくっこ	パン ヨーグルト	26日 お弁当の日	金	19	新じゃがの煮物 香味漬け 青菜のすまし汁	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 卵ボーロ	
土	13 27	牛肉の柳川風 きゅうりの昆布和え りんご	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 お菓子		土	6 20	スパゲッティミートソース 春キャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ バナナ	パン 牛乳 お菓子	

＜誕生会メニュー＞

◆おにぎり　◆タンドリーチキン　◆添え野菜　◆ほうれん草とベーコンのソテー　◆コーンポタージュ　◆プリン