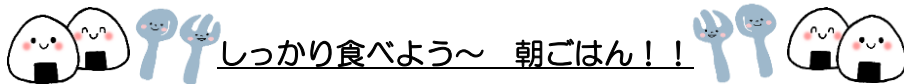


2026年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	金	チーズ りんごチップス	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き キャベツのゆかり和え すまし汁	麦茶 ちまき風おにぎり	牛乳 クッキー
2	土	牛乳 ビスコ	わかめごはん	肉じゃが 青菜のマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 せんべい	麦茶 クラッカー
7	木	牛乳 エビせんべい	ごはん	鮭の西京焼き 和風サラダ すまし汁	麦茶 動物ビスケット	牛乳 ウエハース
8	金	ヨーグルト	麦ごはん	生揚げのそぼろ煮 大豆とツナのサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	麦茶 ふりかけごはん
9	土	牛乳 ビスケット	パン ベーク	ポトフ ミニトマト オレンジ	麦茶 コーンフレーク	牛乳 せんべい
11	月	牛乳 Caせんべい	ごはん	豚肉のみそ煮込み 人参サラダ すまし汁	牛乳 クッキー	麦茶 ビスコ
12	火	牛乳 メープルカステラ	煮込みうどん	ふくら寄せ ブロッコリーのおかか和え	麦茶 フルーツソースヨーグルト	牛乳 ウエハース
13	水	牛乳 バナナ	パン フォカッチャ	鶏肉のハーブ焼き マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳 せんべい	麦茶 ビスケット
14	木	ヨーグルト	カレーライス	コーンスローサラダ ミニトマト チーズ	麦茶 アスバラビスケット	牛乳 りんごチップス
15	金	牛乳 クラッカー	麦ごはん	かじきの竜田揚げ キャベツとわかめのチョレギサラダ みそ汁	牛乳 ホットドッグ	麦茶 せんべい
16	土	牛乳 せんべい	豚丼	ナムル すまし汁	麦茶 ウエハース	牛乳 クッキー
18	月	牛乳 コーンフレーク	肉うどん	さつま揚げのきんぴら 白菜の塩昆布和え	牛乳 メープルカステラ	麦茶 ヨーグルト
19	火	牛乳 せんべい	麦ごはん	なすとピーマンのみそ炒め もやしとメンマの和え物 すまし汁	麦茶 のりしおポテト	牛乳 クッキー
20	水	牛乳 動物ビスケット	ごはん	野菜の五目煮 しらたきのたらこ和え みそ汁	牛乳 パン・オレ	麦茶 エビせんべい
21	木	ヨーグルト	ふりかけごはん	さばの味噌粕漬け 中華風サラダ すまし汁	麦茶 クッキー	牛乳 さつまいもチップス
22	金	牛乳 ビスコ	パン デュラムファイン	鶏肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ スープ	牛乳 ウエハース	麦茶 メープルカステラ
23	土	牛乳 クッキー	チャーハン	きゅうりのゆかり和え 中華スープ バナナ	麦茶 Caせんべい	牛乳 パン・オ・レザン
25	月	牛乳 エビせんべい	ごはん	カレイの甘みそ焼き 油揚げの中華風酢の物 すまし汁	誕生会おやつ	麦茶 りんごチップス
26	火	牛乳 ウエハース	ミートソーススパゲティ	ブロッコリーとエビのかんぎつ風味サラダ バナナ 牛乳	麦茶 煮干し クラッカー	麦茶 クッキー
27	水	牛乳 せんべい	麦ごはん	肉豆腐 小松菜サラダ みそ汁	牛乳 のりじゃこトースト	麦茶 わかめごはん
28	木	牛乳 メープルカステラ	パン フティミッシュ	イタリアンチキン コーンクリームサラダ スープ チーズ	麦茶 クッキー	牛乳 動物ビスケット
29	金	ヨーグルト	遠足の日			牛乳 Caせんべい
30	土	牛乳 クラッカー	みそラーメン	じゃがいものごま和え ミニトマト	牛乳 ビスコ	麦茶 ジャムサンド



朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温や血糖値が低い状態です。朝ご飯を食べることで体温が上がります。

眠っていた脳にスイッチが入ります。朝ごはんをたべないと日中ぼーっとしてケガにつながったり、

イライラしたりしたり、元気に遊ぶことができません。

朝ごはんには、脳を動かすエネルギー源「ぶどう糖」が摂れる「ごはん食」がおすすめです。

忙しい朝は、おにぎりのみそ汁で十分です。お友だちとたくさん活動できるように

朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートしましょう。

◎5月29日(金)は遠足の日です。

もも・ゆり・すみれ・たんぼぼ・りんご・みかん組はお弁当とおやつ準備をお願いします。

