



5月給食だより

令和2年5月1日

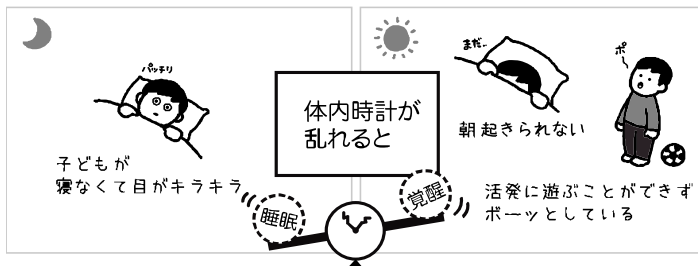


ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	金	三色丼 スナッPEndウのマヨ和え みそ汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 (3歳まで)子どもの日ゼリー 牛乳 かしわもち
2	土	きつねうどん 青菜とちりめんの和え物 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
7	木	魚のマヨパン粉焼き 干草和え 煮豆 みそ汁	牛乳 マンナ	牛乳 かりかりごぼう・白い風船
8	金	ハヤシシチュー グリーンサラダ ウインナー オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ヨーグルトの苺ソースかけ
9	土	スパゲティナポリタン ごま塩サラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
11	月	鶏肉の南蛮漬け 切干大根のマヨサラダ コーンスープ 桃缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆乳もち
12	火	鯖のごま焼き じゃが芋とアスパラガスのきんぴら 小松菜納豆 麩のすまし汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 みかんかるかん
13	水	干草焼き グリーンポテト もずく入りみそ汁 (三未加算 梅ちりご飯)	牛乳 バナナ	牛乳 アーモンドクッキー
14	木	新じゃがのそぼろ煮 青菜のおかか和え 小魚ごま風味 オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ベジータケーキ
15	金	アラスカご飯 鯖の磯辺揚げ 彩野菜のごま和え 豆腐のすまし汁 トマト パイン缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 米粉のクレープ
16	土	肉味噌うどん キャベツの磯和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
18	月	鶏肉の香味揚げ チャブチェ 手作りふりかけ たけのこのスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 五目おにぎり
19	火	高野豆腐の卵とじ 切干大根の酢の物 ミートボール オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 そら豆の塩ゆで・小魚 ハッピーターン
20	水	魚の生姜煮 五色炒め 焼き春巻き わかめのすまし汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 じゃがたこ焼き
21	木	豚肉と厚揚げの味噌炒め 粉ふき芋 ひじきのじゃこ煮 パイン缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ピザトースト
22	金	タンドリーチキン アスパラガスのサラダ 豆乳スープ トマト	牛乳 シガーフライ	牛乳 きな粉クッキー
23	土	ウインナーサンド 鶏肉と野菜のスープ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
25	月	鶏肉のすき焼き煮 キャベツのおかか和え 焼きししゃも 焼きのり 桃缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 あじさいゼリー
26	火	魚のかば焼き 野菜とわかめの酢の物 納豆 麩のすまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 塩焼きそば
27	水	豚肉と野菜のごま炒め 春雨サラダ 豆乳汁 メロン	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 米粉のココア蒸しパン
28	木	ポテトときのこのデミグラタン ブロッコリーのお浸し 卵スープ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 フルーツヨーグルト
29	金	大豆入りカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズ・さやえんどう
30	土	焼きビーフン じゃが芋の中華スープ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

※0、1歳児に限っては、市販のお菓子が、上記のおやつと変わることがあります。

体内時計の乱れる原因



「早寝・早起き・朝ごはん」で元気!



体内時計は、覚醒と睡眠のリズムなので、この時計が乱れることで、なかなか寝付けない、朝起きられない、朝ごはんを食べることができない、そして、日中もボーッとして元気に活動することができないといった状況が生まれます。その原因としては、夕食が遅すぎて、胃腸が活発に動いている状態で眠りに付きにくい、朝ごはんをおいしく食べることができないといった、夜型の生活になってしまうといったことがあります。

