

5月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	<p>お忙しい中、食事調査書にご協力 下さいまして、ありがとうございました。 今後の参考にさせていただきます</p>				<p>保育園の給食は安全と 安心を確保するために、 給食食材を月2回、放射性 セシウム検査をしています</p>	
おやつ					1 ごはん ・ささみのアーモンド揚げ ・もやしの炒め物 ・豆腐の味噌汁 ・オレンジ	2 ごはん ・焼きビーフン ・オーロラサラダ ・青菜の味噌汁 ・いちご
未満児 主 食 副 食	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 振替休日 	7 ごはん ・焼きししゃも ・ごま豆腐和え ・味噌煮込みうどん ・ミニトマト ・オレンジゼリー ・せんべい	8 ごはん ・ハワイアンソテー ・親子サラダ ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ ・フレンチトースト ・牛乳	9 手作り弁当の日
未満児 主 食 副 食	11 ごはん ・八宝菜 ・春雨の和え物 ・若布スープ ・ミニトマト	12 ごはん ・巣ごもり卵 ・きんぴらごぼう ・春雨スープ ・バナナ	13 ごはん ・ヒレカツ ・切干サラダ ・なめこ汁 ・いちご	14 ごはん ・豆腐とホタテの炒め物 ・もやしの炒め物 ・ラーメン入りかきたま汁 ・オレンジ	15 ごはん ・鶏の味噌焼き ・大徳寺和え ・野菜ミルクスープ ・グレープフルーツ	16 ごはん ・じゃが芋のそぼろ煮 ・茄子炒り ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・豆腐のごまだんご ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・なべ焼き ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	・苺のムース ・ビスケット	
未満児 主 食 副 食	18 ごはん ・赤魚の煮付け ・白和え ・もやしの味噌汁 ・オレンジ	19 ごはん ・いが蒸し ・若布の煮物 ・しめじの味噌汁 ・バナナ	20 ごはん ・親子煮 ・カリフラワーサラダ ・けんちん汁 ・キウイフルーツ	21 お誕生会 ・五目ふかし ・焼きイカ ・胡瓜もみ ・若筍汁 ・いちご	22 ごはん ・豆腐のドライカレー ・ごまもやし ・大根汁 ・オレンジ	23 ごはん ・はんぺんのチーズ焼き ・マカロニツナサラダ ・茄子の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・くるみゆべし ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・プチパン ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	25 ごはん ・卵グラタン ・若布サラダ ・つくね汁 ・ミニトマト	26 ごはん ・エビと豆腐の ケチャップ煮 ・信田煮 ・チンゲン菜のスープ ・キウイフルーツ	27 ごはん ・魚の照り焼き ・ひじきのごま和え ・お芋の団子汁 ・いちご	28 しらすごはん ・五目大豆 ・ごま酢キャベツ ・かぶの味噌汁 ・オレンジ	29 ごはん ・かに玉 ・ジャーマンポテト ・キャベツの味噌汁 ・キウイフルーツ	30 ごはん ・豚肉の味噌炒め ・スパゲティソース ・にらたま汁 ・グレープフルーツ
おやつ	・フルーツヨーグルト ・ビスケット	・バナナカスタード ・麦茶	・アメリカンドック ・牛乳	・ピザポテト ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳	

朝食の大切さ

～ たかが朝ごはん、されど朝ごはん ～

1. 脳を活発に働かせるため

脳はエネルギーの消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費します。朝食を食べないと脳にエネルギー(ブドウ糖)がいきわたらず、脳が活発に働くことが出来ません。

3. 朝の排便の習慣をつけるため

体調や生活リズムを整えるためにも、朝の排便の習慣をつけることが望ましい。そのためにはある程度の食事のカサと繊維質(野菜)と水分によって腸に刺激を与えることが大切です。

2. 睡眠によって下がっている体温を上げるため

夜、寝ている間に下がっている体温を上げるために朝食は大切です。朝食を食べることによって、体温も上がり、脳や体を活発にすることが出来ます。

4. 大切な栄養源

子ども達は、一度の食事で、たくさんの量を食べることが出来ません。成長に必要な栄養素が保育園の食事、おやつ、夕食の3回では不足しています。

みんなで
たべると
おいしいね ♥

