

# 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	2 ごはん ・ミートローフ ・若布サラダ ・コンソメスープ ・いちご	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 ごはん ・がんもめ煮 ・青菜としめじのお浸し ・もやしの味噌汁 ・オレンジ	7 ごはん ・焼きビーフン ・コロコロポテト ・青菜の味噌汁 ・バナナ	
おやつ	・フルーツヨーグルト ・せんべい				・人参ゼリー ・せんべい		
未満児 主 食 副 食	9 ごはん ・焼きししゃも ・ひじきの炒り煮 ・味噌けんちん汁 ・バナナ	10 ごはん ・八宝菜 ・胡瓜と春雨の和え物 ・きのこのスープ ・オレンジ	11 ごはん ・卵グラタン ・豚肉とピーマンの炒め物 ・若布コーンスープ ・ミニトマト	12 しらすごはん ・炒り鶏 ・キャベツのごま豆腐和え ・しめたま汁 ・グレープフルーツ	13 ごはん ・豆腐だんごケチャップ煮 ・三色ソテー ・春雨スープ ・キウイフルーツ	14 手作り弁当 ・牛乳 	
おやつ	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・甘食 ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・きな粉揚げパン ・牛乳	・バナナカスタード ・麦茶		
未満児 主 食 副 食	16 ごはん ・鶏の味噌焼き ・切干大根炒り煮 ・お芋のだんご汁 ・バナナ	17 ごはん ・高野豆腐の卵とじ ・青菜のごま和え ・茄子の味噌汁 ・オレンジ	18 ごはん ・魚のホイル焼き ・ダイコンサラダ ・白菜の味噌汁 ・グレープフルーツ	19 お誕生会 ・五目ぶかし ・焼きイカ ・ブロッコリーごま酢和え ・若竹スープ ・いちご	20 ごはん ・ピーマンギョーザ ・拌三糸 ・五目ラーメン ・ミニトマト	21 ごはん ・五目納豆 ・キャベツの甘酢和え ・豆腐の味噌汁 ・オレンジ	
おやつ	・レアチーズ ・せんべい	・かまもち ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳	・チーズケーキ ・牛乳	・がんづき ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	23 ごはん ・ハワイアンポークソテー ・スパゲティーサラダ ・豆麩の味噌汁 ・キウイフルーツ	24 ごはん ・小魚と大豆の炒り煮 ・利休和え ・南瓜のそぼろ煮 ・カレー汁 ・オレンジ	25 ごはん ・ひじき卵 ・ほうれん草のサラダ ・大根汁 ・グレープフルーツ	26 ごはん ・豚肉の野菜巻き ・りんごサラダ ・吉野汁 ・ミニトマト	27 ごまごはん ・豆腐とホタテの炒め煮 ・にらと挽肉の卵とじ ・五目うどん ・いちご	28 ごはん ・鶏ごま煮 ・コーンサラダ ・若布スープ ・バナナ	
おやつ	・ごまだんご ・牛乳	・プチパン ・牛乳	・パインきんとん ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・ツナサンド ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	30 ごはん ・つくね焼き ・カリフラワーサラダ ・キャベツの味噌汁 ・グレープフルーツ	31 ごはん ・ちくわの二色揚げ ・深山和え ・若布の味噌汁 ・いちご	 <p>みんなで たべると おいしいね</p>				<p>今月予定給与栄養量</p> <p>エネルギー：535cal たんぱく質：18.8g 脂肪：17.5g</p> 
おやつ	・芋かりんとう ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳					

## 2食はだめ！！・・・「朝ごはんぬき」に注意！！

♥ 体にいいこといっぱい、朝ごはん ♥

3食のうち欠食しやすいのが朝ごはんです。夜更かしをして朝起きられない、寝る前に夜食をとっていることなどが朝ごはんぬきの原因にあげられています。早寝、早起きを心がけましょう。



お母さんが恋しくて、食欲の出なかった子ども達もそろそろみんなで一緒に食べる給食にも楽しさを覚えてきたようです。毎月いろいろなテーマで献立表兼給食便りを配布します。今月は朝食についてお話してみたいと思います。

### ・集中力がアップ！

朝ごはんをとることで、脳にエネルギーが供給され、集中が高まります。

### ・うんちすっきり、快便効果

食事をするとうんちが刺激されて、うんちが出やすくなります。

### ・肥満を予防

朝ごはんぬきで、長時間食べ物をとらないと一度に多くのエネルギーを体内にため込むと太りやすくなります。



朝ごはんは1日の中でもはじめて(1回目)摂る大切な食事です。家族みんなで食べましょう。

