

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	1 ごはん ・赤魚の塩焼き ・ごま酢キャベツ ・すいとん汁 ・いちご	2 ごはん ・ささみアーモンド揚げ ・オーロラサラダ ・コーンとキャベツの スープ ・オレンジ	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・まんじゅう ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい				
未満児 主 食 副 食	8 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・大徳寺和え ・なすの味噌汁 ・オレンジ	9 ごはん ・さばの味噌煮 ・フロッキーサラダ ・お芋のだんご汁 ・いちご	10 ごはん ・酢豚 ・もやしのナムル ・にらたま汁 ・バナナ	11 ごはん ・ツナとチーズの 卵焼き ・ひじきのごま和え ・きゃべつの味噌汁 ・オレンジ	12 しらすごはん ・つくね焼き ・カリフラワーサラダ ・小松菜の味噌汁 ・ミニトマト	13 ごはん ・厚揚げの甘辛煮 ・さつま芋サラダ ・かきたま汁 ・キウイフルーツ
おやつ	・ピザポテト ・牛乳	・豆腐のごまだんご ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	15 ごはん ・五目納豆 ・きんぴらごぼう ・煮込みうどん ・いちご	16 ごはん ・あぶたま ・若布の酢の物 ・肉団子中華スープ ・バナナ	17 ごはん ・マカロニグラタン ・シーフードサラダ ・凍豆腐の味噌汁 ・ミニトマト	18 卵ごはん ・鶏真薯 ・ほうれん草のサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・バナナ	19 ごはん ・ちくわ二色揚げ ・ダイコンサラダ ・もやしの味噌汁 ・オレンジ	20 遠足 ・りんごジュース ・ビスケット 
おやつ	・バナナケーキ ・牛乳	・お好み焼き ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳	・プチパン ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	22 ごはん ・ハワイアン ポークソテー ・アスパラサラダ ・ベーコンスープ ・バナナ	23 ごはん ・小魚と大豆の炒り煮 ・利休和え ・南瓜の甘煮 ・五目ラーメン ・いちご	24 ごはん ・コロケ ・りんごサラダ ・吉野汁 ・ミニトマト	25 お誕生会 ・五目ぶかし ・焼きイカ ・胡瓜もみ ・若筍汁 ・いちご 	26 ごはん ・八宝菜 ・春雨の和え物 ・若布の味噌汁 ・オレンジ	27 ごはん ・中華ローストチキン ・コーンサラダ ・かぶの味噌汁 ・グレープフルーツ
おやつ	・かまもち ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・ケーキ ・牛乳	・クッキー ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	29 ごまごはん ・パインとハムの ステーキ ・にらと挽肉の卵とし ・けんちん汁 ・オレンジ	30 ごはん ・スコッチエッグ ・若布の酢味噌和え ・きのこのスープ ・いちご	31 ごはん ・豆腐とホタテの 炒め物 ・もやし中華和え ・ラーメン入りかきたま汁 ・グレープフルーツ		今月予定給与栄養量 エネルギー：527kcal たんぱく質：19.4g 脂 肪：16.5g 	
おやつ	・二色だんご ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・チーズパン ・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できます。

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回では不足してしまいます。

みんなで
たべると
おいしいね♡

