

# 5月予定献立表

	月	火	水	木	金	土
副食			～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 643Kcal 404kcal タンパク質 : 23.6g 18.1g 脂 肪 : 21.9g 17.8g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。		1	2
おやつ					・ヨーグルトゼリー ・せんべい	
未満児主食					・ごはん	・ごはん
副食	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 振替休日 	7 ・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・玉ねぎと若布の味噌汁 ・ミニトマト ・かぼちゃのスコーン ・牛乳	8 ・がんもの含め煮 ・青菜としめじのお浸し ・つくね汁 ・オレンジ ・ツナサンド ・牛乳	9 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ					・ごはん	
未満児主食					・ごはん	・ごはん
副食	11 ・ひじき卵 ・じゃが芋サラダ ・すまし汁 ・キウイ	12 ・海老と豆腐のケチャップ炒め ・きゃべつの信田煮 ・しめじの味噌汁 ・オレンジ	13 ・ミートローフ ・コーンサラダ ・春雨スープ ・グレープフルーツ	14 ・豚肉の柳川もどき ・若布の酢の物 ・花麩の清汁 ・いちご	15 ・赤魚の塩焼き ・大徳寺和え ・けんちん汁 ・バナナ	16 ・焼きビーフン ・さつま芋甘煮 ・きゃべつの味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	・がんづき ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	・豆乳パバロア ・せんべい	・かまもち ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・しらすごはん	・ごはん	・ごはん
副食	18 ・ハワイアンポークソテー ・ひじきのごま和え ・コンソメスープ ・オレンジ	19 ・あぶたま ・深山和え ・じゃが芋ときゃべつの味噌汁 ・ミニトマト	20 ・魚のホイル焼き ・カレー風味サラダ ・白菜と人参の味噌汁 ・キウイ	21 お誕生会 ・五目ぶかし ・ヒレカツ ・ブロッコリーのお浸し ・若筍スープ・いちご	22 ・いり豆腐 ・ごま酢きゃべつ ・もやしの味噌汁 ・バナナ	23 ・はんぺんのチーズ焼き ・にらと挽肉の卵とじ ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・バナナケーキ ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・ケーキ  ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・五目ぶかし	・ごはん	・ごはん
副食	25 ・鶏味噌焼き ・きんぴらごぼう ・凍豆腐の清汁 ・グレープフルーツ	26 ・八宝菜 ・胡瓜と春雨の和え物 ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・オレンジ	27 ・豆腐とひじきのつくね ・シーザーサラダ ・五目味噌汁 ・バナナ	28 ・ちくわの二色揚げ ・もやしとピーマンの中華和え ・若布コーンスープ ・ミニトマト	29 ・にらとじゃこのオムレツ ・冷しゃぶ ・きのこのスープ ・キウイ	30 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・玉ねぎとベーコンのカレー炒め ・卵スープ ・オレンジ
おやつ	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	・もちもちボンテドーナツ ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・やきそばロール ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん

## 朝ごはんを食べましょう

\*朝食の役割・朝食の役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支えるためには、朝食の糖分によるエネルギー供給が欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

\*朝食を食べましょう・朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行きとどきません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく友だちとけんかすることもあります。

\*ごはんですaminaづくり・遊びや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと言われています。

\*朝食をとるコツ・寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分遅く目覚めると言われていますから起床～朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです。

