



5月給食予定献立表



米崎保育園

未満児	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん				りんごジュース・せんべい/しらすごはん	牛乳・ビスケット/ごはん
副食	・ミートローフ ・若布マヨネーズサラダ ・コンソメスープ ・ミニトマト				・がんもの含め煮 ・青菜としめじのお浸し ・もやしの味噌汁 ・オレンジ	・焼きビーフン ・コロコロポテトの味噌炒め ・青菜の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・豆乳ババロア ・せんべい				・南瓜のスコーン ・牛乳	
	9	10	11	12	13	14
午前おやつ/主食	牛乳・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・せんべい/ひじきごはん	バナナ
副食	・さばの塩焼き ・ひじきの炒り煮 ・五目ラーメン ・グレープフルーツ	・炒り鶏 <small>キャベツといんげんのごま豆腐和え</small> ・白菜と人参の味噌汁 ・オレンジ	・たまごグラタン ・豚肉とピーマンの炒め物 ・若布コーンスープ ・ミニトマト	・八宝菜 ・きゅうりと春雨の和え物 ・きのこスープ ・いちご	・豆腐だんごのケチャップ煮 ・三色ソテー ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・オレンジ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・白玉団子の黒蜜かけ ・牛乳	・レモンケーキ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・バナナカスタード ・麦茶	
	16	17	18	19	20	21
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	りんごジュース・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	バナナ/ごはん	ヨーグルト/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	・鶏味噌焼き ・切干大根の炒り煮 ・しめたま汁 ・バナナ	・凍豆腐の玉子とじ ・青菜のごま和え ・お芋の団子汁 ・オレンジ	・たららのホイル焼き ・ダイコンサラダ ・吉野汁 ・グレープフルーツ	・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・若布の味噌汁 ・キウイフルーツ	・小魚と大豆のからめ煮 ・利久和え ・南瓜含め煮 ・カレー汁・いちご	・五目納豆 ・キャベツの甘酢和え ・豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・レアチーズ ・クラッカー	・甘食 ・牛乳	・ごまゆべし ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・プチパン ・牛乳	
	23	24 お誕生会	25	26	27	28
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	ヤクルト・せんべい	バナナ/ごはん	牛乳・ビスケット/ごまごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん
副食	・ハワイアンポークソテー ・スパゲティサラダ ・豆麩の味噌汁 ・キウイフルーツ	・五目ぶかし ・焼きいか ・ブロッコリーのごま和え ・若布スープ・いちご	・ひじき玉子 <small>ほうれん草とコーンのサラダ</small> ・大根汁 ・グレープフルーツ	・豚肉の野菜巻 ・バンサンスー ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・ミニトマト	・エビと豆腐のケチャップ炒め ・にらと挽肉の玉子とじ ・味噌けんちん汁 ・オレンジ	・鶏ごま煮 ・コーンとポテトのサラダ ・若布スープ ・バナナ
おやつ	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・がんづき ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・ツナサンド ・牛乳	
	30	31	<p>新年度が始まり、子どもたちは園生活にも少しずつ慣れてきた様子も見られますが、この時期はまだまだ体調を崩しやすいので、子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。</p>			
午前おやつ/主食	牛乳・せんべい/ごはん	ヨーグルト/ごはん				
副食	・つくね焼き ・カリフラワーのサラダ ・かぶの味噌汁 ・グレープフルーツ	・ちくわの二色揚げ ・深山和え ・五目うどん ・いちご				
おやつ	・きなこ揚げパン ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳				



今月の予定
平均給与栄養量

- ・エネルギー 501kcal
- ・たんぱく質 19.5g
- ・脂質 17.6g



楽しい1日の始まりに \大切な朝ごはん/

朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を体にとり入れたいする役割があります。しっかりと食べて元気に1日を始めましょう。



朝ごはんの

\栄養バランス/



『黄・赤・緑の食品群』を組み合わせましょう。

朝ごはんを食べて \脳と体をスイッチオン/

☘ 胃や腸などの消化管が動き始めて熱を発生し、寝ている間に低下した体温が上がります。



☘ 脳にエネルギーが補給され、脳の働きが活発になります。



☘ 視覚や嗅覚、味覚などの感覚神経も刺激され、体全体が活動するための準備をととのえることができます。



黄



緑



赤