

5月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	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3ヶ月に1度、放射性セシウム検査を実施しています		今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー : 394kcal たんぱく質 : 18.0g 脂 肪 : 17.3g		1 ・ ささみアーモンド揚げ ・ マカロニツナサラダ ・ ベーコンスープ ・ いちご ・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	2 ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ 小松菜のごま和え ・ 若布スープ ・ オレンジ
以上児 副食 おやつ	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 ・ 玉葱のみそ汁 ・ ミニトマト ・ 南瓜のスコーン ・ 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
以上児 副食 おやつ	11 ・ ひじき卵 ・ じゃがいもサラダ ・ すまし汁 ・ キウイフルーツ ・ ごまだんご ・ 牛乳	12 ・ エビと豆腐のケチャップ炒め ・ キャベツの信田煮 ・ しめじのみそ汁 ・ グレープフルーツ ・ ココアケーキ ・ 牛乳	13 ・ ミートローフ ・ ポテトコーンサラダ ・ 春雨スープ ・ オレンジ ・ がんづき ・ 牛乳	14 ・ 豚肉の柳川もどき ・ ワカメの酢の物 ・ 花魁の清汁 ・ いちご ・ 豆乳ババロア ・ せんべい	15 ・ 赤魚の塩焼き ・ 大徳寺和え ・ けんちん汁 ・ バナナ ・ かまもち ・ 牛乳	16 ・ 焼きビーフン ・ さつま芋甘煮 ・ キャベツのみそ汁 ・ ミニトマト
以上児 副食 おやつ	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 ・ グレープフルーツ ・ 甘食 ・ 牛乳	19 ・ あぶたま ・ 深山和え ・ わかめのみそ汁 ・ いちご ・ 芋かりんとう ・ 牛乳	20 ・ ヒレカツ ・ コーンサラダ ・ 白菜のみそ汁 ・ キウイフルーツ ・ 小倉白玉 ・ 牛乳	21 ・ 八宝菜 ・ 胡瓜と春雨の和え物 ・ 小松菜のみそ汁 ・ オレンジ ・ ごまポッキー ・ 牛乳	22 ・ いり豆腐 ・ ごま酢キャベツ ・ もやしのみそ汁 ・ バナナ ・ フレンチトースト ・ 牛乳	23 ・ はんぺんのチーズ焼き ・ にらと挽肉の卵とじ ・ 豆腐のみそ汁 ・ ミニトマト
以上児 副食 おやつ	25 ・ 豆腐とひじきのつくね ・ シーザーサラダ ・ 五目みそ汁 ・ バナナ ・ ポンデドーナツ ・ 牛乳	26 ・ ちくわの二色揚げ ・ もやしの中華和え ・ 若布コンソメスープ ・ ミニトマト ・ パンナコッタ ・ せんべい	27 ・ 鶏みそ焼き ・ きんぴらごぼう ・ 凍り豆腐の清汁 ・ グレープフルーツ ・ ヨーグルトパンケーキ ・ 牛乳	28 お誕生会 ・ 五目ぶかし ・ 魚の照り焼き ・ フロccoliのお浸し ・ 若筍スープ ・ いちご ・ シュークリーム ・ 牛乳	29 ・ にらとじゃこのオムレツ ・ 冷しゃぶ ・ きのこのスープ ・ キウイフルーツ ・ 焼きそばロール ・ 牛乳	30 ・ じゃが芋そぼろ煮 ・ 玉葱とベーコンのカレー炒め ・ 卵スープ ・ オレンジ

朝食の大切さ

みんなであべるとおいしいね



～ 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。

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。

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。

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。



