

5月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食			今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー : 632kcal たんぱく質 : 23.5g 脂 肪 : 21.5g		1 ごはん ・ 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	2 ごはん ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ 小松菜のごま和え ・ 若布スープ ・ オレンジ
おやつ					・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 振替休日 	7 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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
未満児 主 食 副 食	11 ごはん ・ ひじき卵 ・ じゃがいもサラダ ・ すまし汁 ・ キウイフルーツ	12 ごはん ・ 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	13 ごはん ・ ミートローフ ・ ポテトコーンサラダ ・ 春雨スープ ・ オレンジ	14 しらすごはん ・ 豚肉の柳川もどき ・ ワカメの酢の物 ・ 花麩の清汁 ・ いちご	15 ごはん ・ 赤魚の塩焼き ・ 大徳寺和え ・ けんちん汁 ・ バナナ	16 ごはん ・ 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
おやつ	・ ごまだんご ・ 牛乳	・ ココアケーキ ・ 牛乳	・ がんづき ・ 牛乳	・ 豆乳ババロア ・ せんべい	・ かまもち ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	18 ごはん ・ 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	19 ごはん ・ あぶたま ・ 深山和え ・ わかめのみそ汁 ・ いちご	20 ごはん ・ ヒレカツ ・ コーンサラダ ・ 白菜のみそ汁 ・ キウイフルーツ	21 ごはん ・ 八宝菜 ・ 胡瓜と春雨の和え物 ・ 小松菜のみそ汁 ・ オレンジ	22 ごはん ・ いり豆腐 ・ ごま酢キャベツ ・ もやしのみそ汁 ・ バナナ	23 ごはん ・ 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
おやつ	・ 甘食 ・ 牛乳	・ 芋かりんとう ・ 牛乳	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	・ ごまポッキー ・ 牛乳	・ フレンチトースト ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	25 ごはん ・ 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	26 ごはん ・ 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	27 ごはん ・ 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	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	29 ごはん ・ 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	30 ごはん ・ 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
おやつ	・ ポンデドーナツ ・ 牛乳	・ パンナコッタ ・ せんべい	・ ヨーグルトパンケーキ ・ 牛乳	・ シュークリーム ・ 牛乳	・ 焼きそばロール ・ 牛乳	

朝食の大切さ

みんなで
たべると
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。



