

# 5月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食	<div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;">                     ~今月の予定平均栄養摂取量~                      未満児 以上児                      エネルギー : 496kcal 395kcal                      タンパク質 : 19.3g 18.6g                      脂 肪 : 18.0g 18.1g                 </div>			1 <b>こいのぼり運動会</b> ・ トンカツ ・ ごまもやし ・ なめこ汁 ・ いちご・ゼリー	2 ・ 巣ごもり卵 ・ 若布マヨネーズサラダ ・ 豆麩の味噌汁 ・ バナナ	3 <b>憲法記念日</b> 
おやつ				・ かしわ餅 ・ 牛乳	・ さつまいも素揚げ ・ 牛乳	
未満児主食				・ ごはん	・ ごはん	
副食	4 <b>みどりの日</b> 	5 <b>こどもの日</b> 	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 ・ キウイフルーツ ・ レモンケーキ ・ 牛乳 ・ ごはん	8 ・ ひじき卵 ・ ジャーマンポテト ・ すまし汁 ・ ミニトマト ・ 豆腐のごまだれ団子 ・ 牛乳 ・ ごはん	9 ・ 魚のホイル焼き ・ ビーフンサラダ ・ 心のりの味噌汁 ・ オレンジ ・ 卵サンド ・ 牛乳 ・ ごはん	10 <b>手作り弁当の日</b> ・ 牛乳 
おやつ						
未満児主食						
副食	12 ・ 鶏真薯 ・ ひじきの胡麻和え ・ コンソメスープ ・ オレンジ	13 ・ 海老と豆腐のケチャップ炒め ・ きゃべつの信田煮 ・ しめたま汁 ・ バナナケーキ	14 ・ 豚肉の柳川もどき ・ 若布の酢の物 ・ 大根汁 ・ キウイフルーツ	15 ・ ちくわの二色揚げ ・ 味噌ドレッシングサラダ ・ 吉野汁 ・ いちご	16 ・ ポテトオムレツ ・ 大根サラダ ・ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ グレープフルーツ	17 ・ 五目納豆 ・ さつまいも甘煮 ・ 若布の味噌汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ アメリカンドック ・ 牛乳	・ カボチャのスコーン ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ パンナコッタ ・ せんべい	・ 白玉団子黒蜜かけ ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 納豆ごはん
副食	19 ・ ハワイアンポークソテー ・ ツナサラダ ・ 肉団子スープ ・ オレンジ	20 ・ 卵グラタン ・ 豚肉とピーマン炒め ・ コーンとキャベツのスープ ・ ミニトマト	21 ・ 豆腐とひじきのつくね ・ シーザーサラダ ・ もやしの味噌汁 ・ バナナ	22 <b>お誕生会</b> ・ 五目ぶかし ・ 魚の照り焼き ・ フロッコリーのごま酢和え ・ 若筍スープ・いちご	23 ・ 八宝菜 ・ きゅうりと春雨の和え物 ・ 小松菜と油揚げの味噌汁 ・ グレープフルーツ	24 ・ じゃが芋のそぼろ煮 ・ 三色ソテー ・ 豆腐の味噌汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ 小倉蒸しパン ・ 牛乳	・ ストロベリーババロア ・ せんべい	・ マーラーカオ ・ 牛乳	・ ケーキ  ・ 牛乳	・ じゃこトースト ・ 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	26 ・ 赤魚塩焼き ・ カリフラワーサラダ ・ 五目うどん ・ オレンジ	27 ・ にらとじゃこのオムレツ ・ 冷しゃぶ ・ 春雨スープ ・ キウイフルーツ	28 ・ チキンチキンごぼう ・ めかぶの和え物 ・ きのことスープ ・ バナナ	29 ・ 鶏味噌焼き ・ 切り干し大根の炒り煮 ・ かきたま汁 ・ グレープフルーツ	30 ・ 炒り豆腐 ・ 小松菜の胡麻和え ・ 南瓜といんげんの味噌汁 ・ いちご	31 ・ はんぺんのチーズ焼き ・ 玉葱とベーコンのカレー炒め ・ 若布スープ ・ ミニトマト
おやつ	・ からいも団子 ・ 牛乳	・ ポンデドーナツ ・ 牛乳	・ オートミルククッキー ・ 牛乳	・ 豆乳ババロア ・ せんべい	・ ホットドック ・ 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

## 食と健康

子供たちが元気に1日のスタートをきるためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが送られるので脳が活性化します。脳は物を考えるだけでなく、体の様々な機能を調節する役目も果たしていますから、昼食までの間をはつらつと過ごすことができます。

### おやつを上手にとりましょう

幼児期は活動量が多い発育期なので、たくさんの栄養が必要です。捕食としておやつは欠かせないものですが、甘いお菓子をほしがるままに与えたり、だらだらと食べさせたりすると、食事の妨げになり、足りない栄養を補うものではなくってしまいます。おやつの量や内容、食べる時間を決めるなどを心がけてみましょう。

## 食と健康

### お花見

お花見は、もともと豊作を願う春の行事でした。江戸時代に桜の鑑賞を楽しむ娯楽になったと言われています。満開の桜の下で食べたくなるものと言えば「花見だんご」です。紅・白・緑の3色には意味があり、紅は桜で春を、白は雪で冬の名残りを、緑は草でこれから迎える夏をそれぞれ表しているそうです。

### お花見給食

ジャングルジム付近の桜の下でブルーシートを敷いてお昼ご飯を食べました。遠足のようにパック容器におにぎり、生姜焼き、サラダ、ミニトマトを入れたお弁当を作りました。お弁当を渡されると「わあ〜」と喜びの声が聞かれ、もりもり食べていました。