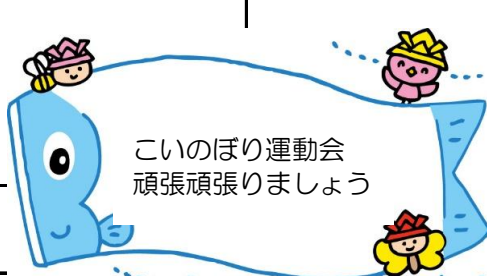


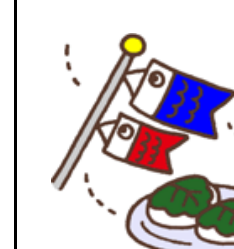

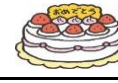


5月予定献立表 下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食	 <p>こいのぼり運動会 頑張頑張しましょう</p>		<div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;"> <p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <p>未満児 以上児</p> <p>エネルギー : 484kcal 381kcal</p> <p>タンパク質 : 19.5g 18.3g</p> <p>脂 肪 : 17.5g 17.5g</p> </div>		1 こいのぼり運動会	2
おやつ					・ 甘食 ・ 牛乳	
未満児主食					・ ごはん	・ ごはん
副食	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 ・ ローストチキン ・ もやしのナムル ・ 若布コーンスープ ・ ミニトマト ・ 豆乳プリン ・ せんべい ・ ごはん	8 ・ ベーコンエッグ ・ 野菜炒め ・ 豚汁 ・ バナナ ・ レモンケーキ ・ 牛乳 ・ ごはん	9 手作り弁当の日  ・ 牛乳
おやつ						
未満児主食						
副食	11 ・ パインとハムのステーキ ・ 親子サラダ ・ 五目スープ ・ ミニトマト	12 ・ 豆腐のドライカレー風 ・ 青菜としめじのお浸し ・ 芋とキャベツの味噌汁 ・ キウイフルーツ	13 ・ ささみフライ ・ ツナサラダ ・ なめこ汁 ・ いちご	14 ・ 巣ごもり卵 ・ きんぴらごぼう ・ 肉団子スープ ・ バナナ	15 ・ カツオの煮付け ・ 千草和え ・ けんちん汁 ・ オレンジ	16 ・ はんぺんチーズ焼き ・ コーンサラダ ・ 豆麩の味噌汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ 南瓜スコーン ・ 牛乳	・ お好み焼き ・ 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
副食	18 ・ ちくわの二色揚げ ・ 若布サラダ ・ もやしの味噌汁 ・ オレンジ	19 ・ ハワイアンポークソテー ・ 大徳寺和え ・ しめじの味噌汁 ・ ミニトマト	20 ・ 豆腐とひじきのつくね ・ もやしの炒め物 ・ かきたま汁 ・ バナナ	21 お誕生会 ・ 五目ぶかし ・ ぶりの照り焼き ・ フロココリーの胡麻酢和え ・ 若筍スープ	22 ・ 茹で卵ミートソースかけ ・ ジャーマンポテト ・ ささみスープ ・ キウイフルーツ	23 ・ 焼きビーフン ・ いんげんのサラダ ・ キャベツの味噌汁 ・ オレンジ
おやつ	・ 人参ゼリー ・ せんべい	・ 大学芋 ・ 牛乳	・ ハムチーズ蒸しパン ・ 牛乳	・ ケーキ  ・ 牛乳	・ フルーツサンド ・ 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 ・ にとらとじゃこのオムレツ ・ 油揚げと青菜の煮浸し ・ きのことスープ ・ バナナ	26 ・ 炒り鶏 ・ 南瓜サラダ ・ キャベツの味噌汁 ・ ミニトマト	27 ・ 海老と豆腐のケチャップ煮 ・ 中華風サラダ ・ はんぺんスープ ・ キウイフルーツ	28 ・ 鶏の唐揚げ ・ めかぶの和え物 ・ 玉ねぎと若布の味噌汁 ・ いちご	29 ・ マカロニグラタン ・ ひじきサラダ ・ カレー汁 ・ オレンジ	30 ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵・青菜のお浸し ・ 豆腐の味噌汁 ・ バナナ
おやつ	・ 豆銀糖 ・ 牛乳	・ 豆腐のごまだれ団子 ・ 牛乳	・ アメリカンドック ・ 牛乳	・ 2層ゼリームース ・ せんべい	・ ツナサンド ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 三色ごはん

生活リズムを整えましょう
 睡眠・・・しっかり良く寝ましょう
 食事・・・朝・昼・夜きちんと食べましょう
 遊び・・・いっぱい遊び遊みましょう
 早起き→朝ごはんを→便意を我慢しないで快便にしましょう
 (時間がないからと我慢しないで快便に努めましょう)

快便には食物繊維を取りましょう
 食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促します。便ができるにはある程度の量が必要ですが、食物繊維には水を吸って量が増えるので、より排便に効果があるのです。

食物繊維を多く含む食品
 穀類、いも類、豆類、野菜類、きのこ類、海藻類

5月5日は端午の節句
 子供の日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾ります。
 かしわ餅を食べ、菖蒲湯に入る習慣があります。柏の葉は古くから神聖な木とされていますが、秋に枯れてから春に新芽が出るまで古い葉っぱが落ちません。このことから、家系が途絶えず「子孫繁栄」という意味が込められています。また、菖蒲湯には厄除けの意味があり、鎮痛や血行促進の効果もあると言われています。

食事調査表への記入ありがとうございました。
 参考にさせていただきます。好きな食べ物に肉、果物、嫌いな食べ物にきのこ類、生野菜とありました。保育園ではお友達と一緒に食べている為残さず食べています。