

5月給食予定献立表



竹駒保育園

副食	<p>【今月の平均給与栄養量】</p> <p>(未満児) (以上児)</p> <p>・エネルギー 486Kcal 384Kcal</p> <p>・たんぱく質 19.5g 18.3g</p> <p>・脂質 17.1g 17.1g</p>				1	2
	<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。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>				<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のムニエル ・アスパラサラダ ・若布の味噌汁 ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・玉子うどん ・じゃが芋のきんぴら ・オレンジ
おやつ					<ul style="list-style-type: none"> ・甘食 ・牛乳 	
	4	5	6	7	8	9
副食	みどりの日	こどもの日	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ・中華ローストチキン ・もやしのナムル ・若布コーンスープ ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコンエッグ ・野菜炒め ・豚汁 ・バナナ 	手作り弁当の日
おやつ				<ul style="list-style-type: none"> ・フルーツヨーグルト ・せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ・なべやき ・牛乳 	
副食	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のドライカレー風 ・ほうれん草としめじのお浸し ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ささみフライ ・ツナサラダ ・なめこ汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・巣ごもり玉子 ・きんぴらごぼう ・肉団子スープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・かつおの煮付 ・千草和え ・けんちん汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はんぺんのチーズ焼き ・コーンサラダ ・豆麩の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳プリン ・せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ・きなこ揚げパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつま芋入りおもち ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・南瓜のスコーン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・お好み焼き ・牛乳 	
副食	<ul style="list-style-type: none"> ・炒り鶏 ・南瓜サラダ ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの塩焼き ・大徳寺和え ・さつま汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐とひじきのつくね ・もやしの炒め物 ・かき玉汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目ぶかし ・鶏からあげ ・ブロッコリーのごま酢和え ・若筍スープ ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆで玉子のミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・ささみスープ ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きビーフン ・さやいんげんのサラダ ・キャベツの味噌汁 ・オレンジ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・プチパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・人参ゼリー ・せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムチーズ蒸しパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・シュークリーム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・フルーツサンド ・牛乳 	
副食	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の柳川もどき ・若布サラダ ・もやしの味噌汁 ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・にらとじゃこのオムレツ ・ほうれん草と油揚げの煮浸し ・きのこのスープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビと豆腐のケチャップ炒め ・中華風サラダ ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちくわの二色揚げ ・めかぶの和え物 ・しめじの味噌汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・マカロニグラタン ・ひじきサラダ ・カレー汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・挽肉そぼろ ・炒り玉子 ・ほうれん草のお浸し ・豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルトゼリー ・せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ・黒蜜団子 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・アメリカンドック ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・2層ゼリームース ・せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナサンド ・牛乳 	

元気な1日のスタートは朝ごはんから！

眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給、午前中に使うエネルギーや栄養素を体に取り入れるために、朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートさせましょう。

＊朝ごはんの役割＊

- 体温を上げることで体が活動的になる。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを送る。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 胃腸が活発になり、便秘解消になる。

×朝ごはんを食べずに、夕食の量を増やすことは間違いです×

朝ごはんを抜くと、1日2回の食事から栄養を摂り込もうとして、太りやすくなります。すると、身体は伸びることより、動かすことにエネルギーを使うので、身長伸びが鈍くなります。朝ごはんを食べないという悪い習慣はやめましょう。

「赤・黄・緑」を組み合わせたメニューを心がけましょう！

赤 赤をつくる

焼魚 納豆

ウィンナー 目玉焼き

黄 熱や力のもとになる

ごはん

パン

緑 体の調子をとのえる

野菜スープ 味噌汁

サラダ 果物

1日を元気に過ごすためには、快眠、快食、「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事です。ごぼう、たまねぎ、大豆、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスが良くなります。また、便秘予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。

