

# 5月予定献立表



	月	火	水	木	金	土													
副食	<p>今年もツバメくるかな～</p>			<p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>未満児</td> <td>以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>481Kcal</td> <td>370kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>18.4g</td> <td>16.8g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>15.3g</td> <td>15.5g</td> </tr> </table> <p>*以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。</p>			未満児	以上児	エネルギー	481Kcal	370kcal	タンパク質	18.4g	16.8g	脂肪	15.3g	15.5g	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>はんぺんのチーズ焼き</li> <li>青菜和え</li> <li>若布スープ</li> <li>バナナ</li> </ul>
	未満児	以上児																	
エネルギー	481Kcal	370kcal																	
タンパク質	18.4g	16.8g																	
脂肪	15.3g	15.5g																	
おやつ																			
未満児主食						・ごはん													
副食	<p>3 憲法記念日</p>	<p>4 みどりの日</p>	<p>5 こどもの日</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉醤油煮</li> <li>じゃが芋のきんぴら</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>枝豆入り卵焼き</li> <li>ピーナッツ和え</li> <li>茄子の味噌汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<p>8 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> </ul>													
おやつ				<ul style="list-style-type: none"> <li>オレンジゼリー</li> <li>せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>														
未満児主食				・ごはん	・ごはん														
副食	<p>10</p> <p>海老豆腐のケチャップ炒め もやしのナムル にらたま汁 キウイフルーツ</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ギョーザ</li> <li>親子サラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>五目大豆</li> <li>青菜としめじのお浸し</li> <li>きゃべつと油揚げの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>親子煮</li> <li>切り干しサラダ</li> <li>若布の味噌汁</li> <li>いちご</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の磯辺揚げ</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>南瓜といんげんの味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の挽肉かけ</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>茄子の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>													
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ココアケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンナコッタ</li> <li>せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フレンチトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋素揚げ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きな粉クッキー</li> <li>牛乳</li> </ul>														
未満児主食	ごはん	・しめじごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん													
副食	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>タンドリーチキン</li> <li>ツナサラダ</li> <li>卵スープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハムエッグ人参グラッセ</li> <li>昆布の煮付け</li> <li>じゃが芋と青菜の味噌汁</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニグラタン</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>若布コンソメスープ</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>サバの味噌煮</li> <li>三色ソテー</li> <li>けんちん汁</li> <li>いちご</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー茄子</li> <li>若布の酢の物</li> <li>きのこスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>五目納豆</li> <li>さつも芋甘煮</li> <li>きゃべつの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>													
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳ババロア</li> <li>せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごまポッキー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しょうゆ団子</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットドッグ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フルーツヨーグルト</li> <li>せんべい</li> </ul>														
未満児主食	・ごはん	・しらすごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・納豆ごはん													
副食	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポテトの肉巻焼き</li> <li>コーンサラダ</li> <li>なめこ汁</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ニラとじゃこのオムレツ</li> <li>きゃべつの信田煮</li> <li>玉ねぎと若布の味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>酢豚</li> <li>胡瓜と春雨の和え物</li> <li>はんぺんスープ</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<p>27 誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>五目ぶかし</li> <li>魚の照り焼き</li> <li>フロccoliーと若布のお浸し</li> <li>しめたま汁 いちご</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐とひじきのつくね</li> <li>アスパラサラダ</li> <li>もやしの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>玉ねぎとベーコンのカレー炒め</li> <li>豆腐の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>													
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>米粉ハイナップルケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごまプリン</li> <li>せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズ入りヨーグルトパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピザトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>														
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	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いり豆腐</li> <li>ごま酢きゃべつ</li> <li>青菜の味噌汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul>																		
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>小倉白玉</li> <li>牛乳</li> </ul>																		
未満児主食	・ごはん																		



## よく噛むと脳が活性化する

脳は、やわらかいものを食べたときより、固いものを食べたときのほうが活性化します。これは脳細胞の代謝が盛んになり、脳の血流がよくなるためです。また、脳にはストレスを不快な情報としてとらえる扁桃体（へんとうたい）という部分があり、この部分の活動は噛むことによって抑えられます。噛むことは、頭も気持ちもすっきりさせる効果があります。

## 朝ごはんを食べましょう

元気に1日を過ごすために、朝ごはんに特に大切です。朝ごはんを食べることでエネルギーを補充すると、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。また、朝の快便を促す効果もあります。朝は食が進まないという場合は、寝る時間、起きる時間、食事の時間など、生活リズムを整えていきましょう。