



5月給食予定献立表



米崎保育園

以上児	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
副食	・カレー肉じゃが ・キャベツの甘酢和え ・白菜と人参の味噌汁 ・キウイフルーツ	・筑前煮 ・いんげんのごま和え ・もやしの味噌汁 ・オレンジ				・豚肉の味噌炒め ・さつま芋サラダ ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・たまごサンド ・牛乳	・なべ焼き ・牛乳				
	8	9	10 ほろろごはんの日	11	12	13
副食	・鶏真薯 ・味噌ドレッシングサラダ ・けんちん汁 ・グレープフルーツ	・えびと豆腐のケチャップ炒め ・めかぶの和え物 ・にらたま汁 ・いちご	・鮭のホイル焼き ・ほうれん草とコーンのサラダ ・きのこスープ ・ミニトマト	・ミートローフ ・三色サラダ ・じゃが芋と小松菜の味噌汁 ・オレンジ	・にらとしらすの玉子焼き ・切干大根の炒り煮 ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・キウイフルーツ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳	・ホットドッグ ・牛乳	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	
	15	16	17 ほろろごはんの日	18	19	20
副食	・鶏味噌焼き ・生揚げの煮物 ・凍豆腐の清汁 ・グレープフルーツ	・小魚と大豆のからめ煮 ・利久和え ・さつま芋甘煮 ・五目うどん・いちご	・つくね焼き ・ダイコンサラダ ・じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・オレンジ	・ひじきと豆腐の玉子焼き ・キャベツの信田煮 ・吉野汁 ・キウイフルーツ	・肉団子のあんかけ ・小松菜と若布の和え物 ・コンソメスープ ・バナナ	・じゃが芋のそぼろ煮 ・ウィンナーソテー ・牛乳 ・グレープフルーツ
おやつ	・からいも団子 ・牛乳	・レモンケーキ ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・きなこ揚げパン ・牛乳	・人参バターケーキ ・牛乳	
	22	23	24 ほろろごはんの日	25 お誕生会	26	27
副食	・豚肉の柳川もどき ・ピーナッツ和え ・はんぺんのすまし汁 ・バナナ	・ピーマンの肉詰煮 ・若布マヨネーズサラダ ・かぶの味噌汁 ・オレンジ	・マカロニグラタン ・シーフードサラダ ・たまごスープ ・ミニトマト	・五目ばかし ・焼きいか ・ブロッコリーのごま酢和え ・若筍スープ・いちご	・たまごのミートソースかけ ・カミカミサラダ ・五目スープ ・グレープフルーツ	・焼きうどん ・深山和え ・牛乳 ・オレンジ
おやつ	・プチパン ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・ケーキ ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	
	29	30	31 ほろろごはんの日	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。この時期はまだまだ体調を崩しやすいので、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。		
副食	・赤魚の塩焼き ・豚肉とピーマンの炒め物 ・ラーメン入りかき玉汁 ・キウイフルーツ	・豆腐だんごのケチャップ煮 ・三色ソテー ・若布コンソメスープ ・ミニトマト	・ポテトオムレツ ・若布サラダ ・しめじの味噌汁 ・いちご			
おやつ	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・フルーツサンド ・牛乳			

今月の予定
平均給与栄養量

・エネルギー 397kcal
・たんぱく質 18.2g
・脂質 18.0g

元気な1日のスタートは朝ごはんから！

朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を体に取り入れたりする役割があります。

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

×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、身体が伸びることにより、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。また、食事の回数が減ると、便秘を引き起こしやすくなります。朝ごはんを食べないという悪い習慣はやめましょう。

朝ごはんは『赤・黄・緑』を
組み合わせたメニューを：

