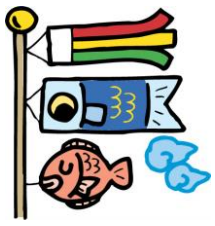
5月予定献立表

米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主　食 副　食	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー　：495kcal たんぱく質　：20.1g 脂　肪　：　17.9g	ありがとう お忙しい中、食事調査書にご協力いただきありがとうございました。 今後の給食作りの参考にさせていただきます。m(_)m 毎月のホームページには2品レシピ紹介を掲載しております。是非機会がありましたら、閲覧し作ってみてください 。(*^^*)			1　ごはん ・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	2　ごはん ・卵うどん ・じゃがいもきんぴら ・オレンジ
おやつ					・ハムチーズ蒸しパン ・牛乳	
未満児 主　食 副　食	4　みどりの日 	5　こどもの日 	6　振替休日 	7　卵ごはん ・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	8　ごはん ・ベーコンエッグ ・野菜炒め ・豚汁 ・バナナ	9　手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ				・豆乳プリン ・せんべい	・なべ焼き ・牛乳	
未満児 主　食 副　食	11　しらすごはん ・鮭のムニエル ・アスパラサラダ ・わかめのみそ汁 ・キウィフルーツ	12　ごはん ・豆腐のドライカレー ・青菜としめじのお浸し ・じゃが芋のみそ汁 ・キウィフルーツ	13　ごはん ・ささみフライ ・ツナサラダ ・なめこ汁 ・いちご	14　ごはん ・巣ごもり卵 ・きんぴらごぼう ・肉団子スープ ・バナナ	15　ごはん ・カツオの煮付 ・千草和え ・けんちん汁 ・オレンジ	16　ごはん ・はんぺんチーズ焼き ・コーンサラダ ・豆麩のみそ汁 ・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	・南瓜のスコーン ・牛乳	・お好み焼き ・牛乳	
未満児 主　食 副　食	18　ごはん ・豚肉の柳川もどき ・わかめサラダ ・もやしのみそ汁 ・オレンジ	19　ごはん ・ちくわの二色揚げ ・大徳寺和え ・しめじのみそ汁 ・いちご	20　ごはん ・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	21　お誕生会 ・五目ぶかし ・ぶりの照り焼き ・ブロッコリーごま酢和え ・若筍スープ ・いちご	22　ごまごはん ・ゆで卵 ミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・ささみスープ ・キウィフルーツ	23　ごはん ・焼きビーフン ・三色サラダ ・きゃべつのみそ汁 ・オレンジ
おやつ	・大学芋 ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・豆腐のごまだんご ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	
未満児 主　食 副　食	25　ごはん ・にらとじゃこのオムレツ ・青菜煮浸し ・きのこのスープ ・バナナ	26　ごはん ・炒り鶏 ・かぼちゃサラダ ・きゃべつのみそ汁 ・ミニトマト	27　さつま芋ごはん ・えびと豆腐のケチャップ炒め ・中華風サラダ ・はんぺんスープ ・キウィフルーツ	28　ごはん ・鶏の唐揚げ ・めかぶ和え物 ・玉ねぎのみそ汁 ・いちご	29　ごはん ・マカロニグラタン ・ひじきサラダ ・カレー汁 ・オレンジ	30　ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・豆腐のみそ汁 ・バナナ
おやつ	・豆銀糖 ・牛乳	・甘食 ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・ゼリームース ・せんべい	・ツナサンド ・牛乳	

朝食の大切さ

～ たかが朝ごはん、されど朝ごはん ～

1．脳を活発に働かせるため

脳はエネルギーの消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費します。朝食を食べないと脳にエネルギー(ブドウ糖)がいきわたらず、脳が活発に働くことが出来ません。

2．睡眠によって下がっている体温を上げるため

夜、寝ている間に下がっている体温を上げるために朝食は大切です。
朝食を食べることによって、体温も上がり、脳や体を活発にすることが出来ます。

3．朝の排便の習慣をつけるため

体調や生活リズムを整えるためにも、朝の排便の習慣をつけることが望ましい。
そのためにはある程度の食事のカサと繊維質（野菜)と水分によって腸に刺激を与えることが大切です。

4．大切な栄養源

子ども達は、一度の食事で、たくさんの量を食べることが出来ません。
成長に必要な栄養素が保育園の食事、おやつ、夕食の3回では不足してしまいます。