

5月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

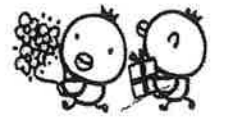
平成30年 5月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	火	牛乳 かし	パン ピーナツあえ キャベツのスープ スナップえんどう塩ゆで 1日鶏肉のからあげ 29日ちくわのいそべ揚げ	1日鶏もも肉 29日ちくわ 卵	ミニクワッサン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ パセリ スナップえんどう	甘夏かん かし	1日魚介類 豆類	
2	水	牛乳 昆布 かし	ゆかりごはん 豆腐入り松風焼き 里芋の煮物 和風サラダ ふのすまし汁	鶏挽肉 大豆 豆腐 卵 かにほぐし身	米 里芋 ふ	ねぎ 玉葱 人参 ごぼう きゅうり ひじき 三つ葉	いちご かし かえりちりめん	野菜類	
7	月	牛乳 りんご	パン 切干大根のサラダ 21日魚の香草焼 7日新じゃが芋とベーコンのコンマヨネズ焼 7日かぼちゃスープ 21日かき卵スープ	7日ベーコン 21日白身魚 卵	7日ミニ牛乳パン 21日ミニクワッサン じゃが芋	切干大根 人参 ほうれん草 玉葱 きゅうり 7日かぼちゃ	ゼリー かし	7日いも類 豆類	
8	火	100%ジュース かし	わかめごはん 納豆あえ みそ汁 8日ツナ入卵焼 22日肉じゃが ちくわ甘煮	8日シーチキン 卵 22日牛こま切 厚揚げ ちくわ 納豆	米 22日じゃが芋 22日こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 白菜 小葱	りんご かし	野菜類 種実類	
9	水	牛乳 バナナ	パン スパゲティサラダ スキムスープ 9日魚のアーモンド焼 23日魚のコンクリーム焼	9日白身魚 23日鮭 シーチキン 卵 ベーコン	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	玉葱 キャベツ きゅうり もやし パセリ 人参	9日白玉団子 オレンジ 23日ごまクッキー	豆類	
10	木	牛乳 昆布 かし	カレーライス ドレッシングサラダ ししやも 10日ひじきと大豆の煮物 24日ポークビーンズ	10日牛こま切 24日豚こ ま切 かにほぐし身 ししやも 10日油揚げ 水煮大豆	米 こんにやく じゃが芋	ひじき 玉葱 人参 キャベツ トマト きゅうり	10日いちご かし 24日びわ かし	種実類 野菜類	
11	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のトマト煮込み アスパラサラダ ビーンズスープ	鶏もも肉 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 トマト キャベツ アスパラガス 人参 セロリ コーン(粒)	ヨーグルト バナナ かし	魚介類	
12	土	牛乳 かし	親子うどん うずら煮豆 しらすあえ 果物	鶏ももこま切 卵 うずら豆 しらす干し	うどん じゃが芋	人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 小葱 サンフフルーツ		野菜類 豆類	
14	月	牛乳 りんご	しろごはん 煮魚 ごまあえ ミートボール甘煮 豚汁	白身魚/青魚 ミートボール 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 玉葱 ごぼう 小葱	新じゃがふかし ミニゼリー	豆類	
15	火	ヨーグルト かし	パン 鶏肉のクラッカー焼 りんご入コールスロー ズッキーニスープ	鶏もも肉	ミニ牛乳パン じゃが芋	キャベツ りんご コーン(粒) 人参 玉葱 キャベツ	いちご 昆布 かし	魚介類 豆類	
16	水	牛乳 りんご	ゆかりごはん 大豆の五目煮 里芋の煮物 もみのりあえ けんちん汁	水煮大豆 豆腐	米 じゃが芋 里芋 こんにやく	ごぼう 人参 玉葱 大根 ほうれん草 キャベツ 小葱	オレンジケーキ	肉類 野菜類	
17	木	牛乳 かし かえりちりめん	パン マカロニサラダ 17日ゆで豚肉ぼん酢あえ かき卵スープ 31日魚のごま焼 ビーンズスープ	シーチキン 17日卵 17日豚肉スライス 31日白身魚 ベーコン	テーブルロール じゃが芋 マカロニ	きゅうり 人参 なら キャベツ 17日ごぼう 31日セロリ パセリ	びわ かし	野菜類	
18	金	牛乳 りんご	食育の日(お楽しみ献立)						
19	土	牛乳 かし	肉うどん かぼちゃ甘煮 アスパラガスソテー 果物	牛こま切	うどん	人参 コーン(粒) アスパラガス キャベツ かぼちゃ		いも類	
25	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ プチトマト 麻婆豆腐	鶏もも肉 シーチキン 卵 豚挽肉	ミニ牛乳パン じゃが芋	きゅうり 人参 ねぎ なら 玉葱 プチトマト	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
26	土	親子遠足(お弁当の日)							
30	水	牛乳 シュガートースト	ゆかりごはん ツナ入卵焼 春雨のあえもの 高野豆腐の含め煮 魚団子のみそ汁	シーチキン 卵 高野豆腐 ハム 白身魚すり身	米 春雨	ひじき しめじ 白菜 大根 人参 きゅうり 小葱	オレンジジュース バナナ かし	野菜類 いも類	

7(月)花まつりです



給食だより



朝食 しっかり食べていますか？

今「朝食抜き」は大きな問題になっています
 子どもの時から朝食をとらないでいると習慣化しやすく
 体が発達するこの時期に大きなダメージ与えます。
 特に幼児期の朝食抜きは大人側に大きな責任があります。
 習慣化すると低体温・運動の能力、学習能力の低下など
 の悪影響が現れるようになります。



《朝食抜きは体にとって一大事！！》

朝食を抜くという事は、車でいえばガソリンを入れしないで無理に走らせるようなものです。まずは朝食をとりエネルギー源を補給する事が元気に1日をスタートさせる秘訣といえます。



朝食でスタートする元気な1日

- ① 朝食は手を動かす、かむ、物を飲み込む、などの食事の行為によって休息モードから活動モードに切り替わる時に、脳へ適度な刺激を与えます。
- ② 活動モードに切り替わると、体温もあがり体も脳もたくさんのエネルギーが必要になります。この時のエネルギー源の補給を朝食で行います。
- ③ 脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、パンやごはん 麺類 いも類などの糖質を十分摂取します。

脳も体も元気に活動し始める