

# 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25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	水	牛乳 チーズ かし	しろごはん 豆腐入り松風焼 粉ふき芋 もみのりあえ すまし汁	鶏挽肉 豆腐 卵	米 ふ じゃが芋	ねぎ 玉葱 人参 キャベツ 三つ葉 ほうれん草	いちご かし	野菜類	
2	木	牛乳 かし	パン 魚のごま焼 プチトマト ポテトサラダ かき卵スープ	白身魚 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	きゅうり パセリ プチトマト なら ごぼう しいたけ	りんご 昆布 かし	豆類	
7 21	火	牛乳 りんご	パン ローストチキン スパゲティサラダ 麻婆豆腐	鶏もも肉 卵 豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン スパゲティ	きゅうり 玉葱 人参 キャベツ なら ねぎ	新じゃがふかし ミニゼリー	野菜類 魚介類	
8 22	水	100%ジュース かし	たけのこごはん 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	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 玉葱 大根 小葱	甘夏かん かし	豆類	
9 23	木	9日牛乳 いちご 23日牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ ピーナツあえ キャベツのスープ	ちくわ 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ もやし 玉葱 パセリ	9日ごまクッキー 23日白玉団子 いちご	肉類	
10 24	金	牛乳 りんご	親子丼 大豆の五目煮 春雨のあえもの けんちん汁	鶏ももこま切 卵 豆腐 水煮大豆	米 里芋 こんにやく 春雨	人参 玉葱 ねぎ ごぼう きゅうり 大根 小葱	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
11	土	牛乳 かし	肉うどん しらすあえ 粉ふき芋 果物	牛こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	玉葱 キャベツ ほうれん草 人参 小葱 りんご		野菜類 種実類	
13 27	月	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き アスパラサラダ ビーンズスープ	白身魚 ベーコン 水煮大豆 いんげん豆	テーブルロール じゃが芋	アスパラガス 人参 キャベツ セロリ コーン(粒) 玉葱	サンフルーツ スルメ かし	種実類	
14 28	火	牛乳 昆布 かし	カレーライス ひじきと大豆の煮物 ドレッシングサラダ ししゃも	牛こま切 油揚 ししゃも 水煮大豆	米 じゃが芋 こんにやく	人参 ひじき きゅうり トマト キャベツ 甘夏かん	ゼリー かし	野菜類 卵類	
15 29	水	ヨーグルト かし	パン ゆで豚肉のぼん酢あえ りんごいりコールスロー スキムスープ	豚肉(スライス) ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	キャベツ りんご きゅうり 人参 玉葱 コーン(粒) パセリ	びわ かし かえりちりめん	魚介類	
16	木	牛乳 チーズ かし	わかめごはん ツナ入卵焼 納豆あえ 高野豆腐の含め煮 みそ汁	卵 シーチキン 高野豆腐 納豆 ロースハム 厚揚げ	米	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 しめじ 白菜 小葱	りんご かし	いも類	
17	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみ献立)						
18	土	牛乳 かし	親子うどん アスパラガスのソテー うずら煮豆 果物	鶏ももこま切 卵 ベーコン うずら豆	うどん	人参 玉葱 小葱 アスパラガス コーン(粒) キャベツ		いも類 魚介類	
20	月	牛乳 かし かえりちりめん	ゆかりごはん 肉じゃが 和風サラダ かき卵スープ	牛こま切 卵 かにかま 水煮大豆	米 こんにやく じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ひじき きゅうり ごぼう なら	いちご 昆布 かし	野菜類	
25	土	親子遠足(お弁当の日)							
30	木	牛乳 甘夏かん	わかめごはん 魚の竜田揚げ ちくわ甘煮 納豆あえ みそ汁	白身魚 納豆 ロースハム ちくわ 豆腐	米 里芋	キャベツ 大根 ほうれん草 人参 小葱	りんご かし	野菜類	
31	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ かぼちゃスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン マカロニ	きゅうり キャベツ かぼちゃ もやし パセリ 人参 玉葱	オレンジ ジュース バナナ かし	いも類	

7日(火)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ます