



5月こんだてひょう

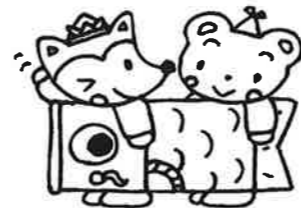


(都合により献立が変更になる場合があります)

平成28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			
2	月	牛乳 甘夏かん	パン ローストチキン ピーナツあえ スナックえんどう塩茹で キャベツスープ	鶏もも肉	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 コーン	いちご スルメ かし	豆類	
6	金	牛乳 昆布 かし	しろごはん 豆腐入松風焼き 粉ふき芋 もみのりあえ すまし汁	鶏挽肉 豆腐 卵	米 麩 じゃが芋	ねぎ 玉葱 ほうれん草 人参 三つ葉	ヨーグルト りんご かし	野菜類 魚介類	
7	土	牛乳 かし	肉うどん アスパラガスのソテー うずら煮豆 果物	牛こま切 ベーコン うずら豆	うどん	アスパラガス キャベツ 人参 コーン(粒) 小葱		いも類	
9	月	牛乳 チーズ かし	パン ゆで豚肉のぼん酢あえ りんごいりコルスロー ピンズスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) ベーコン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	キャベツ りんご きゅうり 玉葱 コーン 人参 もやし セロリ	ゼリー かし かえりちりめん	魚介類	
10	火	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 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 こんにゃく	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 玉葱 大根 小葱	サンフルーツ かし	豆類	
11	水	11日いちご 25日りんご	パン ちくわのいそべ揚げ ポテトサラダ 麻婆豆腐	ちくわ 卵 豆腐 豚挽肉 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋	青のり きゅうり 人参 玉葱 なら ねぎ しょうが	11日白玉だんご オレンジ 25日ごまクッキー	野菜類	
12	木	牛乳 かし	カレーライス ドレッシングサラダ ししゃも 12日ひじきと大豆の煮物 26日ポークビーンズ	牛こま切 豚こま切 水煮大豆 油揚げ かにほくし身 ししゃも	米 じゃが芋 12日こんにゃく	ひじき キャベツ 人参 きゅうり トマト 甘夏かん	りんご 昆布 かし	種実類	
13	金	牛乳 ミニホットケーキ	パン 魚のごま焼 スキムスープ 13日アスパラサラダ 27日ピーナツあえ	白身魚 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	アスパラガス 人参 キャベツ もやし コーン(粒) パセリ	オレンジジュース 13日いちご かし 27日バナナ かし	豆類	
14	土	牛乳 かし	親子うどん しらすあえ かぼちゃ甘煮 果物	鶏ももこま切 卵 しらす干し	うどん	人参 玉葱 ほうれん草 小葱 キャベツ かぼちゃ		いも類 野菜類	
16	月	牛乳 りんご	パン マカロニサラダ かき卵スープ 16日鶏肉クラッカー焼 30日鶏肉からあげ	鶏もも肉 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう なら 玉葱 しいたけ	新じゃがふかし ミニゼリー	野菜類 種実類	
17	火	100%ジュース かし	わかめごはん 肉じゃが ちくわ甘煮 納豆あえ みそ汁	牛こま切 厚揚げ ちくわ 納豆 ロースハム	米 じゃが芋 こんにゃく	ほうれん草 人参 大根 しめじ 白菜 キャベツ 小葱	17日豆腐ドーナツ 31日びわ かし	野菜類	
18	水	牛乳 かし かえりちりめん	パン 魚のアーモンド焼き もみのりあえ キャベツのスープ	白身魚	ミニクワッサン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ もやし 玉葱 パセリ コーン	びわ かし	豆類 卵類	
19	木	牛乳 りんご	食育の日(お楽しみ献立)						
20	金	牛乳 かし	しろごはん ツナいり卵焼 けんちん汁 高野豆腐含め煮 和風サラダ	シーチキン 卵 高野豆腐 豆腐 水菜大豆 かにがま	米 里芋	ごぼう きゅうり 玉葱 ねぎ 大根 人参 ひじき 小葱	ヨーグルト バナナ かし	魚介類	
21	土		親子遠足(お弁当の日)						

6(金)花まつりです



5月給食だより



朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！ 5カ条

① 体の活性化

いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。



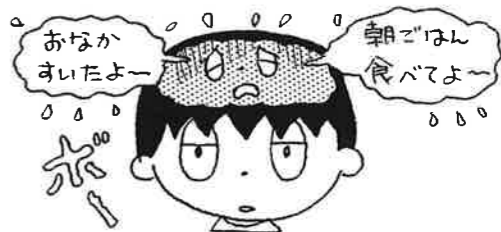
② 肥満防止

昼におなかですいて、一度にたくさん
の量を食べてしまうと完全燃焼され
ず、エネルギーがたまりやすい体にな
ってしまいます。→太る原因に



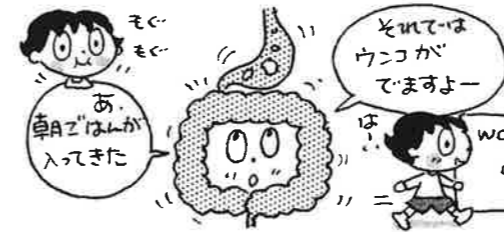
④ 脳のエネルギー源に

●脳は大量のエネルギーを食
●脳のエネルギーはブドウ糖
脳は寝ている間もエネルギーを使っ
ているので、朝ごはんでエネルギーを補
なわないと、脳はエネルギー不足にな
り活発に働きません。



③ 快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、
排便しやすくなります。



⑤ 生活習慣病を予防します

●1日3回食べないと1回の食事が多くなってしまいます。
●朝寝坊夜型の生活だと…
朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない
夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる



このくり返しが生活習慣病の予備軍に！