



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)

令和2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	さいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	金	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 ごまあえ ミートボール甘煮 みそ汁	白身魚/青魚 ミートボール 厚揚げ	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ しょうが 白菜 小葱 大根	りんご かし	野菜類	
2 16	土	牛乳 かし	肉うどん うずら煮豆 アスパラガスソテー 果物	牛こま切 うずら豆 ベーコン	うどん	人参 コーン(粒) アスパラガス 玉葱 キャベツ 小葱		いも類	
7	木	牛乳 かし	わかめごはん 豆腐入松風焼 里芋の煮物 春雨のあえもの すまし汁	鶏ひき肉 豆腐 ロースハム	米 春雨 里芋	ねぎ きゅうり 人参 わかめ 三つ葉 玉葱	甘夏かん かし	魚介類	
8 22	金	牛乳 昆布 かし	パン わかめとコーンのサラダ かぼちゃスープ 8日魚のごま焼 22日ちくわのいそべ揚げ	ベーコン 8日白身魚 22日ちくわ 卵	8日ミニクワッサン 22日テーブルロール	わかめ コーン(粒) きゅうり レタス 人参 かぼちゃ パセリ キャベツ	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
9 23	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 しらすあえ 果物	ベーコン えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	しめじ えのきたけ ほうれん草 人参 キャベツ 人参		豆類 野菜	
11 25	月	牛乳 りんご	ゆかりごはん 納豆あえ 11日肉じゃが みそ汁 25日ツナ入卵焼 豚汁	納豆 ロースハム 11日牛肉 25日豚肉 25日卵 シーチキン	米 じゃが芋 こんにやく 11日里芋	ほうれん草 人参 小葱 キャベツ 大根 玉葱 11日白菜 しめじ 25日ごぼう	ゼリー かし	11日卵類 25日豆類	
12 26	火	牛乳 かし	パン マカロニサラダ 麻婆豆腐 12日鶏肉のマーマレード焼き 26日魚のアーモンド焼き	12日鶏もも肉 26日白身魚 シーチキン 豆腐	ミニキラロール マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 ねぎ にら 26日パセリ	甘夏かん かし かえりちりめん	いも類	
13	水	牛乳 チーズ かし	わかめごはん 魚のてりやき 切干大根のあえもの かき卵スープ	白身魚 卵	米 じゃが芋	切干大根 ごぼう ほうれん草 玉葱 人参 しいたけ にら	りんご かし	肉類	
14 28	木	14日牛乳 バナナ 28日牛乳 甘夏かん	パン ゆで豚肉のぼん酢和え りんご入りコールスロー 春雨スープ	豚肉(スライス)	ミニ牛乳パン 春雨 じゃが芋	キャベツ きゅうり りんご コーン(粒) パセリ 人参 玉葱	14日 オレンジケーキ 28日ごまクッキー	野菜類 魚介類	
15 29	金	牛乳 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 油揚げ ししゃも 水煮大豆	米 じゃが芋 こんにやく	人参 トマト キャベツ 玉葱 きゅうり ひじき	ヨーグルト バナナ かし	種実類 野菜類	
18	月	100%ジュース かし	パン 魚のコーンクリーム焼き スパゲティサラダ ビーンズスープ	鮭 ベーコン 水煮大豆 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 スパゲティ	玉葱 きゅうり キャベツ 人参 セロリ	甘夏かん かし	野菜類 種実類	
19	火	牛乳 かし	食育の日(お楽しみ献立)						
20	水	牛乳 りんご	パン 具だくさん和風サラダ 鶏肉のトマト煮込み キャベツのスープ	鶏むね肉 水煮大豆 かにほぐし身	テーブルロール じゃが芋	人参 ごぼう トマト きゅうり ひじき 玉葱 キャベツ	新じゃがふかし ミニゼリー	魚介類	
21	木	牛乳 かえりちりめん	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
27	水	ヨーグルト かし	さげごはん 大豆の五目煮 ミートボール甘煮 もみのりあえ 魚団子のみそ汁	水煮大豆 白身魚すり身 ミートボール	米 里芋 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ わかめ ごぼう のり 大根	びわ かし	野菜類	
30	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん いそべポテト 野菜のおかかあえ 果物	豚こま切	うどん じゃが芋	キャベツ 筍 人参 にら 青のり ほうれん草 小葱		豆類 魚介類	

8(金)花まつりです



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。



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回の食事量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！

② 肥満防止

昼におなかがついて、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ため、朝ごはんをエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。

