

# 5月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主食 副食		7 しらすごはん ・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・しめじの味噌汁 ・ミニトマト	8 ごはん ・えびと豆腐のケチャップ煮 ・信田煮 ・ベーコンスープ ・グレープフルーツ	9 ごはん ・巣ごもり卵 ・わかめサラダ ・なめこ汁 ・オレンジ	10 ごはん ・魚の照り焼き ・切干和風サラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	
おやつ		・五平餅 ・牛乳	・黒糖蒸しパン ・牛乳	・バナナカスタード ・麦茶	・ホットドック ・牛乳	
未満児 主食 副食	13 ごはん ・豆腐とひじきのつくね ・三色サラダ ・南瓜の味噌汁 ・キウイフルーツ	14 ごはん ・小魚と大豆の炒り煮 ・南瓜の甘煮 ・胡瓜の酢味噌和え ・しめたま汁	15 ごはん ・高野豆腐の卵とじ ・深山和え ・さつま汁 ・オレンジ	16 お誕生会 ・焼きそば ・えびフライ ・コーンポテトサラダ ・すまし汁 ・いちご	17 ごはん ・筑前煮 ・ひじきのごま和え ・玉葱の味噌汁 ・バナナ	
おやつ	・二色だんご ・牛乳	・プチパン ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・卵サンド ・牛乳	
未満児 主食 副食	20 ごはん ・鶏肉のオニオントマト煮 ・白菜のサラダ ・にらたま汁 ・グレープフルーツ	21 ごはん ・豆腐のドライカレー ・ごまもやし ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ	22 ひじきごはん ・豚肉の柳川もどき ・白和え ・油揚げの味噌汁 ・バナナ	23 ごはん ・春巻き ・もやしのナムル ・きのこのスープ ・ミニトマト	24 ごはん ・卵グラタン ・きんぴらごぼう ・豆麩の味噌汁 ・いちご	
おやつ	・ごまポッキー ・牛乳	・ポテトピザ ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・レアチーズ ・せんべい	・豆乳ババロア ・サブレ	
未満児 主食 副食	27 ごはん ・ピーマンギョーザ ・ひじきサラダ ・卵スープ ・ミニトマト	28 ごはん ・コロケ ・オーロラサラダ ・もやしの味噌汁 ・いちご	29 ごまごはん ・ニラとじゃこのオムレツ ・ピーマンの炒め物 ・肉団子入りスープ ・オレンジ	30 ごはん ・豚肉の野菜巻き ・ブロッコリーのお浸し ・ミネストローネ ・バナナ	31 ごはん ・八宝菜 ・春雨の和え物 ・小松菜の味噌汁 ・グレープフルーツ	
おやつ	・ポンデドーナツ ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・ゼリームース ・せんべい	・ヨーグルトパン ・牛乳	



みんなで  
たべると  
おいしいね



## 今月の1日平均栄養摂取量

エネルギー：538kcal  
たんぱく質：19.4g  
脂 肪：18.8g



朝ごはんは1日の  
中でもはじめて(1回目)  
摂る大切な食事です。  
家族みんなで食べま  
しょう。



## 2食はだめ！！・・・「朝ごはんぬき」に注意！！

体にいいこといっぱい、朝ごはん

3食のうち欠食しやすいのが朝ごはんです。夜更かしをして朝起きられない、寝る前に夜食をとっていることなどが朝ごはんぬきの原因にあげられています。早寝、早起きを心がけましょう。

## 早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。

なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切ですか？

早寝

朝ごはん

子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌されます。早めに就寝することで、必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がると、脳と体の働きが活発になります。

### 早起きが一日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムがつくれます。朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。



お母さんが恋しくて、食欲の出なかった子ども達もそろそろみんなで一緒に食べる給食にも楽しさを覚えてきたようです。

毎月いろいろなテーマで献立表兼給食便りを配布します  
今月は【早寝・早起き・朝ごはん】朝食についてお話してみたいと思います