



5月給食予定献立表



広田保育園

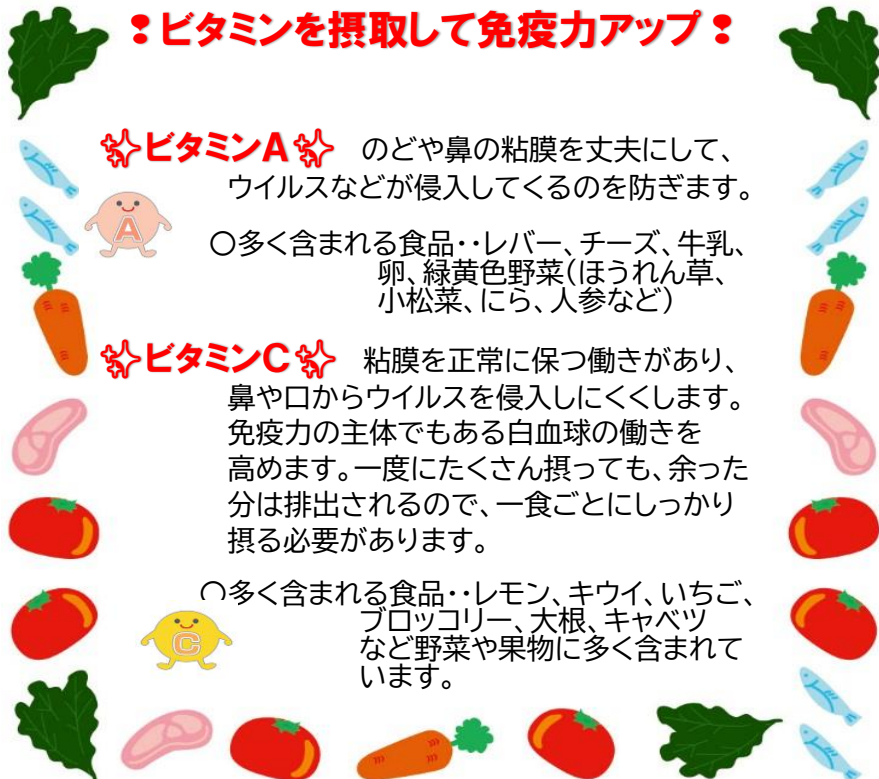
以上児	旬の食材  いちご ビタミンCがととも豊富に含まれています。				たけのこ 食物繊維を豊富に含んでいるので、便秘予防に効果があります。たけのこごはん、煮物などでおいしくいただきます。		にら ビタミンA(β-カロテン)が豊富に含まれています。油を使った調理にするとカロテンの吸収がよくなります。		<平均給与栄養量> ○ エネルギー 427kcal ○ たんぱく質 19.0g ○ 脂質 19.0g		1	2
副食									ささみフライ マカロニツナサラダ じゃがいもと豆腐の味噌汁 キウイ	厚揚げの甘から煮 小松菜のごま和え 若布スープ オレンジ		
おやつ									ヨーグルトゼリー せんべい			
	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9						
副食				パインとハムのステーキ 親子サラダ 玉葱と若布の味噌汁 ミントマト	がんもの含め煮 青菜としめじのお浸し つくね汁 オレンジ	手作り弁当の日 牛乳						
おやつ				かぼちゃのスコーン 牛乳	ツナサンド 牛乳							
	11	12	13	14	15	16						
副食	ひじきたまご じゃがいもサラダ しめじの味噌汁 キウイ	えびと豆腐のケチャップ煮 キャバツの信田煮 すまし汁 オレンジ	ミートローフ コーンサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	豚肉の柳川風 若布の酢の物 麩の清汁 いちご	赤魚の塩焼き 大徳寺和え けんちん汁 バナナ	焼きビーフン さつまいも甘煮 キャバツの味噌汁 ミントマト						
おやつ	ごまだれ団子 牛乳	がんづき 牛乳	ココアケーキ 牛乳	豆乳ババロア せんべい	かまもち 牛乳							
	18	19	20	21 お誕生会	22	23						
副食	ハワイアンポークソテー ひじきのごま和え コンソメスープ オレンジ	あぶたま 深山和え <small>じゃがいもとキャバツの味噌汁</small> ミントマト	さばのホイル焼き カレー風味サラダ 白菜と人参の味噌汁 キウイ	五目ぶかし ヒレカツ ブロッコリーのお浸し 若筍スープ・いちご	炒り豆腐 ごま酢キャバツ もやしの味噌汁 バナナ	はんぱんのチーズ焼き にらと挽肉のたまごとし 豆腐の味噌汁 ミントマト						
おやつ	バナナケーキ 牛乳	小倉白玉 牛乳	芋かりんとう 牛乳	ケーキ 牛乳	フレンチトースト 牛乳							
	25	26	27	28	29	30						
副食	鶏味噌焼き きんぴらごぼう 凍豆腐の清汁 グレープフルーツ	八宝菜 きゅうりと春雨の和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	豆腐とひじきのつくね シーザーサラダ 五目味噌汁 バナナ	ちくわの二色揚げ もやしとピーマンの中華風和え 若布コーンスープ ミントマト	にらとじゃこのたまご焼き 冷しゃぶ きのこのスープ キウイ	じゃがいものそぼろ煮 玉葱とベーコンのカレー炒め たまごスープ オレンジ						
おやつ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	ごまポッキー 牛乳	もちもちドーナツ 牛乳	パンナコッタ せんべい	焼きそばパン 牛乳							

ウイルスに負けないぞ！！

！ビタミンを摂取して免疫力アップ！

☆ビタミンA☆ のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが侵入してくるのを防ぎます。
 ○多く含まれる食品・レバー、チーズ、牛乳、卵、緑黄色野菜(ほうれん草、小松菜、にら、人参など)

☆ビタミンC☆ 粘膜を正常に保つ働きがあり、鼻や口からウイルスを侵入しにくくします。免疫力の主体でもある白血球の働きを高めます。一度にたくさん摂っても、余った分は排出されるので、一食ごとにしっかり摂る必要があります。
 ○多く含まれる食品・レモン、キウイ、いちご、ブロッコリー、大根、キャバツなど野菜や果物に多く含まれています。



腸内環境を整えよう！

免疫細胞の約70%は腸の中で生きています。腸内細菌の働きを良くし、免疫細胞を活性化させることは、免疫力を高めることにつながります！

<常備しておきたい免疫力アップ食材>

- ☆ヨーグルト☆ ..乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が豊富に含まれています。きな粉と一緒に食べるのもおすすめです。きな粉には、乳酸菌のエサとなるオリゴ糖が含まれているので、腸内の善玉菌増加に効果的です。
- ☆納豆☆ ..納豆に含まれる納豆菌は善玉菌を増やすのに役立ちます。また、「ナットーキナーゼ」という成分にも強い抗菌作用と免疫力を高める作用があります。
- ☆玉葱、にんにく、バナナ☆ ..オリゴ糖を豊富に含んでいます。また、玉葱に含まれる辛味成分「硫化アリル」にも免疫力を高める作用があります。

栄養をしっかり体に取り入れるために、生活リズムを正し、三食をきちんと食べましょう！

