



5月給食予定献立表



広田保育園

未満児	旬の食材			たけのこ		1		2		
午前おやつ/主食	りんごジュース・ビスケット/ごはん			りんごジュース・ビスケット/ごはん		りんごジュース・ビスケット/ごはん		牛乳・せんべい/ごはん		
副食	<p>いちご ビタミンCがとて豊富に含まれています。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			<p><平均給食栄養量></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ エネルギー 552kcal ○ たんぱく質 20.3g ○ 脂質 18.9g 		<p>ささみフライ</p> <p>マカロニツナサラダ</p> <p>じゃがいもと豆腐の味噌汁</p> <p>キウイ</p>		<p>厚揚げの甘から煮</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>若布スープ</p> <p>オレンジ</p>		
おやつ	ヨーグルトゼリー せんべい					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	
午前おやつ/主食	りんごジュース・せんべい/ごはん		牛乳・ビスケット/ごはん		ヤクルト・せんべい/ごはん		牛乳・サブレ/ごはん		飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	
副食							<p>パインとハムのステーキ</p> <p>親子サラダ</p> <p>玉葱と若布の味噌汁</p> <p>ミニトマト</p>		<p>がんもの含め煮</p> <p>青菜としめじのお浸し</p> <p>つくね汁</p> <p>オレンジ</p>	
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		かぼちゃのスコーン 牛乳		ツナサンド 牛乳	
	11		12		13		14		15	
午前おやつ/主食	りんごジュース・せんべい/ごはん		牛乳・ビスケット/ごはん		ヤクルト・せんべい/ごはん		牛乳・サブレ/しらすごはん		飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	
副食	<p>ひじきたまご</p> <p>じゃがいもサラダ</p> <p>しめじの味噌汁</p> <p>キウイ</p>		<p>えびと豆腐のケチャップ煮</p> <p>キャベツの信田煮</p> <p>すまし汁</p> <p>オレンジ</p>		<p>ミートローフ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>春雨スープ</p> <p>グレープフルーツ</p>		<p>豚肉の柳川風</p> <p>若布の酢の物</p> <p>麩の清汁</p> <p>いちご</p>		<p>赤魚の塩焼き</p> <p>大徳寺和え</p> <p>けんちん汁</p> <p>バナナ</p>	
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	
午前おやつ/主食	牛乳・せんべい/ごはん		豆乳・サブレ/ごはん		牛乳・せんべい/ごはん		ヤクルト・せんべい/五目ぶかし		牛乳・ビスケット/ごはん	
副食	<p>ハワイアンポークソテー</p> <p>ひじきのごま和え</p> <p>コンソメスープ</p> <p>オレンジ</p>		<p>あぶたま</p> <p>深山和え</p> <p>じゃがいもとキャベツの味噌汁</p> <p>ミニトマト</p>		<p>さばのホイル焼き</p> <p>カレー風味サラダ</p> <p>白菜と人参の味噌汁</p> <p>キウイ</p>		<p>ヒレカツ</p> <p>ブロッコリーのお浸し</p> <p>若筍スープ</p> <p>いちご</p>		<p>炒り豆腐</p> <p>ごま酢キャベツ</p> <p>もやしの味噌汁</p> <p>バナナ</p>	
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	
午前おやつ/主食	りんごジュース・せんべい/ごはん		豆乳・ビスケット/ごはん		ヨーグルト/ごはん		牛乳・サブレ/ごはん		牛乳・せんべい/ごはん	
副食	<p>鶏味噌焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>凍豆腐の清汁</p> <p>グレープフルーツ</p>		<p>八宝菜</p> <p>きゅうりと春雨の和え物</p> <p>小松菜と油揚げの味噌汁</p> <p>オレンジ</p>		<p>豆腐とひじきのつくね</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>五目味噌汁</p> <p>バナナ</p>		<p>ちくわの二色揚げ</p> <p>もやしとピーマンの中華風和え</p> <p>若布コーンスープ</p> <p>ミニトマト</p>		<p>にらとしめじのたまご焼き</p> <p>冷しゃが</p> <p>きのこのスープ</p> <p>キウイ</p>	
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	
	30									

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、キャベ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！

