

# 5月給食予定献立表



広田保育園

以上児	<p>新年度が始まり、子どもたちは園生活にも少しずつ慣れてきた様子ですが、この時期はまだまだ体調を崩しやすいので、子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。</p>					1
副食	<p>〔5月の予定平均給与栄養量〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 396kcal</li> <li>たんぱく質 17.8g</li> <li>脂質 17.4g</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>はんぺんのチーズ焼き</li> <li>青菜和え</li> <li>若布スープ</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ						
	<b>3 憲法記念日</b>	<b>4 みどりの日</b>	<b>5 こどもの日</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
副食				<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏ごま煮</li> <li>じゃが芋のきんぴら</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜オムレツ</li> <li>ピーナッツ和え</li> <li>茄子の味噌汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<p><b>手作り弁当の日</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> </ul>
おやつ				<ul style="list-style-type: none"> <li>パンナコッタ</li> <li>せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	
	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>えびと豆腐のケチャップ炒め</li> <li>もやしのナムル</li> <li>にらたま汁</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生姜焼き</li> <li>チーズサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子煮</li> <li>切干サラダ</li> <li>若布の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目大豆</li> <li>青菜としめじのお浸し</li> <li>キャベツと油揚げの味噌汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の磯辺揚げ</li> <li>春雨酢物</li> <li>南瓜といんげんの味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>凍豆腐の挽肉かけ</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>茄子の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ココアケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐のごまだれ団子</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フレンチトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フライドポテト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストロベリーババロア</li> <li>せんべい</li> </ul>	
	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20 お誕生会</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>タンドリーチキン</li> <li>ツナサラダ</li> <li>たまごスープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー茄子</li> <li>若布サラダ</li> <li>きのこスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの塩焼き</li> <li>昆布の煮付</li> <li>けんちん汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目ぶかし</li> <li>ヒレカツ</li> <li>ブロッコリーと若布のお浸し</li> <li>しめたま汁・いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にらとじゃこのたまご焼き</li> <li>キャベツの信田煮</li> <li>つくね汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目納豆</li> <li>さつま芋甘煮</li> <li>キャベツの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋入りおもち</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごまポッキー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこ揚げパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳ババロア</li> <li>せんべい</li> </ul>	
	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポテトの肉巻き</li> <li>コーンサラダ</li> <li>なめこ汁</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かつお甘露煮</li> <li>親子サラダ</li> <li>玉葱と若布の味噌汁</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>酢豚</li> <li>きゅうりと春雨の和え物</li> <li>はんぺんスープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニグラタン</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>若布コーンスープ</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐とひじきのつくね</li> <li>アスパラサラダ</li> <li>もやしの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>玉葱とベーコンのカレー炒め</li> <li>豆腐の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>米粉パイナップルケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>もちもちドーナツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズ入りヨーグルトパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごまプリン</li> <li>せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピザトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>	
	<b>31</b>					
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>炒り豆腐</li> <li>ごま酢キャベツ</li> <li>青菜の味噌汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<p><b>楽しい1日の始まりに 大切な朝ごはん</b></p>				
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>小倉白玉</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を体にとり入れたりする役割があります。しっかりと食べて元気に1日を始めましょう。</p>				

## 朝ごはんを食べて 脳と体をスイッチオン



## 朝ごはんの 栄養バランス

『黄・赤・緑の食品群』を組み合わせましょう。



☆ 胃や腸などの消化管が動き始めて熱を発生し、寝ている間に低下した体温が上がります。

☆ 脳にエネルギーが補給され、脳の働きが活発になります。



☆ 視覚や嗅覚、味覚などの感覚神経も刺激され、体全体が活動するための準備をととのえることができます。

