

5月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土	
以上児 副食	2 ・ミートローフ ・若布マヨネーズサラダ ・コンソメスープ ・ミニトマト	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 ・がんもの含め煮 ・青菜としめじのお浸し ・もやしのみそ汁 ・オレンジ	7 ・焼きビーフン ・ポテトのみそ炒め ・牛乳 ・バナナ	
おやつ	・豆乳ババロア ・せんべい				・かまもち ・牛乳		
以上児 副食	9 ・焼きししゃも ・ひじき炒り煮 ・五目ラーメン ・グレープフルーツ	10 たかたのゆめの日 ・炒り鶏 ・キャベツの ごま豆腐和え ・白菜のみそ汁 ・オレンジ	11 ・卵グラタン ・豚肉のピーマン炒め ・若布コーンスープ ・ミニトマト	12 ・八宝菜 ・胡瓜と春雨の和え物 ・きのこのスープ ・いちご	13 ・豆腐だんご ケチャップ煮 ・三色ソテー ・じゃが芋みそ汁 ・キウイフルーツ	14 手作り弁当の日 ・牛乳	
おやつ	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・レモンケーキ ・牛乳	・フルーツカスタード ・麦茶	・芋かりんとう ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳		
以上児 副食	16 ・鶏みそ焼き ・切り干し大根 炒り煮 ・茄子のみそ汁 ・バナナ	17 ・高野豆腐の卵とし ・青菜ごま和え ・お芋だんご汁 ・オレンジ	18 ・魚ホイル焼き ・ダイコンサラダ ・吉野汁 ・グレープフルーツ	19 ・豚肉の野菜巻き ・りんごサラダ ・キャベツみそ汁 ・ミニトマト	20 ・ピーマンギョーザ ・拌三条 ・わかめみそ汁 ・キウイフルーツ	21 ・五目納豆 ・キャベツ甘酢和え ・牛乳 ・オレンジ	
おやつ	・レアチーズ ・ビスケット	・甘食 ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・がんづき ・牛乳		
以上児 副食	23 ・ハワイアン ポークソテー ・スパゲッティサラダ ・豆麩のみそ汁 ・キウイフルーツ	24 ・小魚と大豆の炒り煮 ・利久和え ・南瓜含め煮 ・カレー汁 ・いちご	25 ・ひじき卵 ・ほうれん草サラダ ・大根汁 ・グレープフルーツ	26 お誕生会 ・五目ぶかし ・焼きイカ ・ブロッコリーごま和え ・若筍スープ ・いちご	27 ・豆腐とホタテの 炒め物 ・にらと挽肉の卵とし ・味噌けんちん汁 ・オレンジ	28 ・鶏ごま煮 ・コーンサラダ ・牛乳 ・バナナ	
おやつ	・ごま団子 ・牛乳	・プチパン ・牛乳	・パイキンとん ・牛乳	・チーズケーキ ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳		
以上児 副食	30 ・つくね焼き ・カリフラワーサラダ ・しめたま汁 ・グレープフルーツ	31 ・ちくわ二色揚げ ・深山和え ・五目うどん ・いちご	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：393kcal たんぱく質：17.9g 脂肪：18.0g			陸前高田市役所 商政課さんより 【たかたのゆめ(お米)】が5月から3月までの1年間 月1回 喫食量の支援があります 火曜日のほかほかごはん第1週目を【たかたのゆめの日】 としてみんなで美味しく頂きたいと思ひます ありがとう ございました m()m	
おやつ	・きな粉揚げパン ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳					

朝食の大切さ

みんなで
たべると
おいしいね



～ たかが朝ごはん、されど朝ごはん ～

1. 脳を活発に働かせるため

脳はエネルギーの消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費します。朝食を食べないと脳にエネルギー(ブドウ糖)がいきわたらず、脳が活発に働くことが出来ません。

2. 睡眠によって下がっている体温を上げるため

夜、寝ている間に下がっている体温を上げるために朝食は大切です。朝食を食べることによって、体温も上がり、脳や体を活発にすることが出来ます。

3. 朝の排便の習慣をつけるため

体調や生活リズムを整えるためにも、朝の排便の習慣をつけることが望ましい。そのためにはある程度の食事のカサと繊維質(野菜)と水分によって腸に刺激を与えることが大切です。

4. 大切な栄養源

子ども達は、一度の食事でも、たくさんの量を食べることが出来ません。成長に必要な栄養素が保育園の食事、おやつ、夕食の3回では不足してしまいます。



