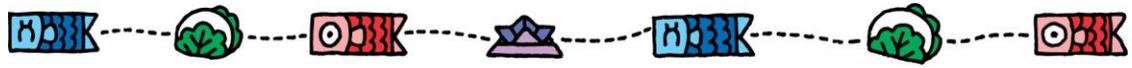


# 5月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土		
未満児 主 食 副 食	2 ごはん ・ 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 しらすごはん ・ 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 ごはん ・ 焼きビーフン ・ ポテトのみそ炒め ・ 牛乳 ・ パナナ		
おやつ	・ 豆乳ババロア ・ せんべい				・ かまもち ・ 牛乳			
未満児 主 食 副 食	9 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ 八宝菜 ・ 胡瓜と春雨の和え物 ・ きのこのスープ ・ いちご	13 ひじきごはん ・ 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			
未満児 主 食 副 食	16 ごはん ・ 鶏みそ焼き ・ 切り干し大根 炒り煮 ・ 茄子のみそ汁 ・ パナナ	17 ごはん ・ 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 卵ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ ピーマンキョーザ ・ 拌三条 ・ わかめみそ汁 ・ キウイフルーツ	21 ごはん ・ 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			
未満児 主 食 副 食	23 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごまごはん ・ 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 ごはん ・ 鶏ごま煮 ・ コーンサラダ ・ 牛乳 ・ パナナ		
おやつ	・ ごま団子 ・ 牛乳	・ プチパン ・ 牛乳	・ パインきんとん ・ 牛乳	・ チーズケーキ ・ 牛乳	・ ツナサンド ・ 牛乳			
未満児 主 食 副 食	30 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 : 491kcal たんぱく質 : 18.9g 脂 肪 : 17.2g				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。



