

5月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	<p>今月の1日平均栄養給与量 エネルギー:401kal たんぱく質:18.8g 脂肪:18.3g</p>		<p>1 こいのぼり運動会 ・つくね焼き ・わかめサラダ ・すまし汁 ・いちご</p>	<p>2 ・トンカツ ・りんごサラダ ・南瓜のみそ汁 ・ミニトマト</p>	<p>3 </p>	<p>4 </p>
以上児 副食 おやつ	<p>6 振替休日 </p>	<p>7 ・豆腐ドライカレー ・白菜とベーコンのサラダ ・キャベツのスープ ・キウイフルーツ</p>	<p>8 ・魚のみそ焼き ・三色サラダ ・お芋のだんご汁 ・グレープフルーツ</p>	<p>9 ・炒り鶏 ・胡瓜と春雨の 酢の物 ・小松菜のみそ汁 ・いちご</p>	<p>10 ・さつま芋とチーズの 卵焼き ・切り干し和風サラダ ・かぶのみそ汁 ・オレンジ</p>	<p>11 手作り弁当の日 ・牛乳 </p>
以上児 副食 おやつ	<p>13 ・がんも含め煮 ・大徳寺和え ・茄子のみそ汁 ・オレンジ</p>	<p>14 たかたのゆめの日 ・ごはん ・赤魚の塩焼き ・千草和え ・五目みそ汁 ・バナナ</p>	<p>15 ・生姜焼き ・ポテトサラダ ・ラーメン入り かきたま汁 ・ミニトマト</p>	<p>16 ・ちくわ二色揚げ ・アスパラサラダ ・コンソメスープ ・いちご</p>	<p>17 ・親子煮 ・豚肉とピーマンの 炒め物 ・ほうれん草のみそ汁 ・グレープフルーツ</p>	<p>18 ・焼きビーフン ・ごま酢キャベツ ・青菜のみそ汁 ・バナナ</p>
おやつ	・甘食 ・牛乳	・ごまだんご ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・ゼリームース ・せんべい	・じゃこトースト ・牛乳	
以上児 副食 おやつ	<p>20 ・魚ホイル焼き ・ひじきのごま和え ・つくね汁 ・オレンジ</p>	<p>21 ・マカロニグラタン ・若布の煮物 ・カレー汁 ・ミニトマト</p>	<p>22 ・エビと豆腐の ケチャップ炒め ・深山和え ・かきたま汁 ・キウイフルーツ</p>	<p>23 お誕生会 ・五目ぶかし ・魚の照り焼き ・ブロッコリーのごま和え ・若筍スープ ・いちご</p>	<p>24 ・ゆで卵の ミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・はんぺんスープ ・グレープフルーツ</p>	<p>25 ・厚揚げの甘辛煮 ・ほうれん草サラダ ・もやしのみそ汁 ・ミニトマト</p>
おやつ	・からいも団子 ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	・小倉蒸しパン ・牛乳	・シュークリーム ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	<p>みんなで 食べると おいしいね</p>
以上児 副食 おやつ	<p>27 ・炒り豆腐 ・さつま芋サラダ ・大根汁 ・いちご</p>	<p>28 ・鶏真薯 ・七福ナムル ・白菜のみそ汁 ・ミニトマト</p>	<p>29 ・豚肉の柳川もどき ・みそ ドレッシングサラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・バナナ</p>	<p>30 ・エビカツ ・青菜としめじの お浸し ・凍豆腐の清汁 ・キウイフルーツ</p>	<p>31 ・ピーマンギョーザ ・中華風サラダ ・わかめスープ ・オレンジ</p>	
おやつ	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・ピザポテト ・牛乳	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・メロンパンラスク ・牛乳	

爽やかな風が心地よい季節となりました。
新年度が始まり早1ヶ月が経ちました。
子ども達も新しい環境に慣れはじめた頃と思います。

4月19日、年長児さんと一緒にじゃが芋の植え付けをしました。「大きくな～れ 大きくな～れ ビビビビビ～ッ！」と呪文をかけました。(笑)

じゃが芋の植え付けを通して、食べ物に興味・関心をもってもらえたら嬉しく思います。
たくさん収穫できるとイイな・・・
今から楽しみです(^.^)

陸前高田市役所 農林課さんより
今年も【たかたのゆめ(お米)】が5月から3月まで、月/1回分支援があります。
毎週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います。
ありがとうございます m(_)_m
※ 5月は14日(火)です

ありがとう

お忙しい中、食事調査書にご協力いただきありがとうございました。
今後の給食作りの参考にさせていただきたいと思っております。
その中に何人かレシピ紹介の希望の記載がありました。
毎月のホームページにて2品掲載しておりますので機会がありましたら是非ご覧ください。
その他にも気になるメニューがあればレシピをお配りしますのでご遠慮なく申し付けください。

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣が身につくようになります。
朝ごはんを食べるためには、朝ぎりぎりまで寝ていると食欲が出ないため、早寝早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事を摂ることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。
また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。