

5月予定献立表



広田保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|--|---|---|---|---|---|
| 以上児 副食 | | 1 ・ハワイアンポークソテー ・ツナサラダ ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ | 2 ・焼きししゃも ・青菜の煮浸し ・味噌けんちん汁 ・いちご | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 子どもの日 |
| おやつ | | ・バナナカスタード ・麦茶 | ・かまもち ・牛乳 | | | |
| 以上児 副食 | 7 ・にらとじゃこのオムレツ ・シーフードサラダ ・すいとん汁 ・バナナ | 8 ・ピーマンの肉詰め ・もやしのナムル ・若布コーンスープ ・いちご | 9 ・がんも含め煮 ・コロコロポテト ・せんべい汁 ・オレンジ | 10 ・鶏肉のマリネ ・コーンサラダ ・きのこのスープ ・キウイフルーツ | 11 エビと豆腐の ケチャップ煮 ・キャベツの信田煮 ・じゃが芋の味噌汁 ・グレープフルーツ | 12 手作り弁当の日 ・牛乳 |
| おやつ | ・大学いも ・牛乳 | ・バナナケーキ ・牛乳 | ・豆乳ババロア ・せんべい | ・フレンチトースト ・牛乳 | ・きな粉もち ・牛乳 | |
| 以上児 副食 | 14 ・タンドリーチキン ・アスパラサラダ ・卵スープ ・キウイフルーツ | 15 ・五目大豆 ・胡瓜もみ ・白菜の味噌汁 ・ミニトマト | 16 ・豚肉の柳川もどき ・大徳寺和え ・かぶの味噌汁 ・オレンジ | 17 お誕生会 ・五目ぶかし ・焼きイカ ・利久和え ・若筍スープ ・いちご | 18 ・ハムカツ ・いんげんのごま和え ・小松菜の味噌汁 ・バナナ | 19 ・厚揚げの甘辛煮 ・青菜のお浸し ・牛乳 ・グレープフルーツ |
| おやつ | ・ピザトースト ・牛乳 | ・フルーツゼリー ・せんべい | ・蒸しパン ・牛乳 | ・ケーキ ・牛乳 | ・白玉だんご ・牛乳 | |
| 以上児 副食 | 21 ・豚肉のみそ炒め ・じゃが芋サラダ ・はんぺんスープ ・オレンジ | 22 ・赤魚の塩焼き ・切干大根炒り煮 ・五目スープ ・ミニトマト | 23 遠足 ・りんごジュース | 24 ・豆腐のドライカレー ・フロccoliーのお浸し ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ | 25 ・ひじき卵 ・大豆サラダ ・大根汁 ・ミニトマト | 26 ・鶏ごま煮 ・青菜としめじの お浸し ・牛乳 ・バナナ |
| おやつ | ・豆銀糖 ・牛乳 | ・もちもちドーナツ ・牛乳 | | ・卵サンド ・牛乳 | ・ヨーグルトゼリー ・せんべい | |
| 以上児 副食 | 28 ・八宝菜 ・胡瓜と春雨の和え物 ・花麩の清汁 ・グレープフルーツ | 29 ・卵グラタン ・深山和え ・南瓜の味噌汁 ・いちご | 30 ・魚の照り焼き ・ひじきのごま和え ・キャベツの味噌汁 ・いちご | 31 ・ピーマンギョーザ ・七福ナムル ・わかめスープ ・オレンジ | <div data-bbox="1329 1443 1761 1731" data-label="Complex-Block"> <p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー：368kcal たんぱく質：17.0g 脂肪：15.0g</p> </div> | |
| おやつ | ・パインきんとん ・牛乳 | ・がんづき ・牛乳 | ・ジャムサンド ・牛乳 | ・杏仁豆腐 ・せんべい | | |

朝食の大切さ

～ 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。

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力さと繊維質(野菜)と水分によって腸に刺激を与えることが大切です。

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。

4. 大切な栄養源

子ども達は、一度の食事で、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。

