

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		1 ごはん ・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 ごはん ・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			
未満児 主 食 副 食	7 ごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・がんも含め煮 ・コロコロポテト ・せんべい汁 ・オレンジ	10 ひじきごはん ・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 ごはん 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	
未満児 主 食 副 食	14 ごはん ・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 ごはん ・五目大豆 ・胡瓜もみ ・白菜の味噌汁 ・ミニトマト	16 ごはん ・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 しらすごはん ・ハムカツ ・いんげんのごま和え ・小松菜の味噌汁 ・バナナ	19 ごはん ・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	
未満児 主 食 副 食	21 ごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・豆腐のドライカレー ・フロccoliリーのお浸し ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ	25 ごはん ・ひじき卵 ・大豆サラダ ・大根汁 ・ミニトマト	26 ごはん ・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	
未満児 主 食 副 食	28 ごはん ・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 ごはん ・卵グラタン ・深山和え ・南瓜の味噌汁 ・いちご	30 ごはん ・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 ごまごはん ・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：483kcal たんぱく質：18.5g 脂 肪：15.1g</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。

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。

