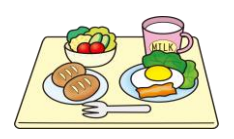


# 5月給食予定献立表



米崎保育園

		1 こいのぼり運動会	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
副食	◇今月の予定平均給与栄養量◇ <未満児> <以上児> ・エネルギー 508kcal 412kcal ・たんぱく質 19.9g 19.2g ・脂質 18.2g 18.8g	・ヒレ勝ツ ・若布マヨネーズサラダ ・南瓜の味噌汁 ・いちご	・炒り鶏 ・春雨の和え物 ・小松菜の味噌汁 ・オレンジ		
未満児主食		ごはん	ごはん		
おやつ		・ココアゼリー ・せんべい	・マドレーヌ ・牛乳		
	6 振替休日	7	8	9	10
副食		・豆腐のドライカレー ・もやしのナムル ・キャベツのスープ ・キウイフルーツ	・赤魚のねぎ味噌焼き ・切干大根の和風サラダ ・はんぺんのすまし汁 ・グレープフルーツ	・つくね焼き ・若布の煮物 ・豚汁 ・ミニトマト	・さつま芋の玉子焼き ・三色サラダ ・かぶの味噌汁 ・オレンジ
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		・レモンケーキ ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	・バナナカスタード ・ビスケット	・ツナサンド ・牛乳
	13	14	15 ほかほかごはん	16	17
副食	・がんもの含め煮 ・大徳寺和え ・茄子の味噌汁 ・オレンジ	・さばの塩焼き ・千草和え ・五目味噌汁 ・バナナ	・豚生姜焼き ・ポテトサラダ ・ラーメンかき玉汁 ・ミニトマト	・ちくわの二色揚げ ・アスパラのサラダ ・コンソメスープ ・いちご	・親子煮 ・豚肉とピーマン炒め ・ほうれん草の味噌汁 ・グレープフルーツ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・甘食 ・牛乳	・かまもち ・牛乳	・アメリカンドッグ ・牛乳	・2層ゼリームース ・せんべい	・じゃこトースト ・牛乳
	20	21	22 ほかほかごはん	23	24
副食	・たらのホイル焼き ・ひじきのごま和え ・つくね汁 ・オレンジ	・炒り豆腐 ・ほうれん草のお浸し ・玉葱の味噌汁 ・ミニトマト	・マカロニグラタン ・キャベツの甘酢和え ・カレー汁 ・キウイフルーツ	・エビカツ ・若布サラダ ・凍豆腐の清汁 ・いちご	・玉子のミートソースかけ ・さつま芋サラダ ・はんぺんスープ ・グレープフルーツ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・さつま芋入りおもち ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	・きなこ揚げパン ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・ごまポッキー ・牛乳
	27	28	29 ほかほかごはん	30 お誕生会	31
副食	・エビと豆腐の炒め物 ・七福ナムル ・かき玉汁 ・キウイフルーツ	・鶏ごま煮 ・味噌ドレッシングサラダ ・若布スープ ・ミニトマト	・豚肉の柳川もどき ・きゅうりもみ ・じゃが芋の味噌汁 ・バナナ	・五目ぶかし ・ぶりの照り焼き ・ブロッコリーごま酢和え ・若筍スープ ・いちご	・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・白菜の味噌汁 ・オレンジ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・メロンパン風ラスク ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳	・からいも団子 ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい



## ＊ 元気な1日のスタートは朝ごはんから ＊

朝ごはんは「赤・黄・緑」を組み合わせたメニューにしましょう！

眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給、午前中に使うエネルギーや栄養素を体に取り入れるために、朝ごはんを食べることはとても大切です。

### 腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食、「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事です。ごぼう、たまねぎ、大豆、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスが良くなります。また、便秘予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。

**赤** 体をつくる

焼魚 納豆

ウィンナー 目玉焼き

**体温を上げる**

**黄** 熱や力のもとになる

ごはん

パン

**エネルギーのもと**

**緑** 腸の調子をととのえる

野菜スープ 味噌汁

サラダ 果物

**排便を促す**