

# 5月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主食 副食	今月の1日平均栄養給与量 エネルギー:502kal たんぱく質:19.9g 脂肪:18.7g			1 ごはん ・巣ごもり卵 ・若布マヨネーズサラダ ・豆麩のみそ汁 ・バナナ	2 卵ごはん ・ささみフライ ・シーフードサラダ ・ミネストローネ ・いちご	3
おやつ				・プチパン ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	
未満児 主食 副食	5 こどもの日 	6 振替休日	7 ごはん ・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・玉葱のみそ汁 ・キウイフルーツ	8 ごはん ・赤魚の塩焼き ・カリフラワーサラダ ・豚汁 ・バナナ	9 ごはん ・ひじき卵 ・ジャーマンポテト ・すまし汁 ・いちご	10 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ			・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・ツナサンド ・牛乳	
未満児 主食 副食	12 ごはん ・鶏真薯 ・ごまもやし ・しめたま汁 ・オレンジ	13 ごはん ・エビと豆腐のケチャップ炒め ・キャベツの信田煮 ・吉野汁 ・バナナ	14 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・ワカメの酢の物 ・大根汁 ・キウイフルーツ	15 ごはん ・ちくわ二色揚げ ・みそドレッシングサラダ ・若布コーンスープ ・いちご	16 ごはん ・ポテトオムレツ ・ダイコンサラダ ・豆腐のみそ汁 ・グレープフルーツ	17 ごはん ・焼きビーフン ・ごま酢キャベツ ・青菜のみそ汁 ・バナナ
おやつ	・パンナコッタ ・せんべい	・南瓜のスコーン ・牛乳	・お好み焼き ・牛乳	・フルーツカスタード ・せんべい	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	
未満児 主食 副食	19 ごはん ・ハワイアンポークソテー ・ツナサラダ ・茄子のみそ汁 ・キウイフルーツ	20 ごはん ・卵グラタン ・豚肉とピーマンの炒め物 ・ABCのスープ ・ミニトマト	21 ごはん ・豆腐とひじきのつくね ・シーザーサラダ ・もやしのみそ汁 ・バナナ	22 お誕生会 ・五目ぶかし ・魚の照り焼き ・ブロッコリーごま和え ・若筍スープ ・いちご	23 ごはん ・八宝菜 ・春雨の和え物 ・小松菜のみそ汁 ・グレープフルーツ	24 ごはん ・じゃが芋のそぼろ煮 ・三色ソテー ・豆腐のみそ汁 ・ミニトマト
おやつ	・人参ゼリー ・せんべい	・ごまだんご ・牛乳	・マーラーカオ ・牛乳	・チーズケーキ ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	
未満児 主食 副食	26 ごはん ・鶏みそ焼き ・切り干し大根炒り煮 ・かきたま汁 ・オレンジ	27 ごはん ・にらとじゃこのオムレツ ・冷しゃぶ ・春雨スープ ・キウイフルーツ	28 ごはん ・チキンチキンごぼう ・めかぶの和え物 ・きのこスープ ・バナナ	29 ごはん ・魚のホイル焼き ・にらと挽肉の卵とじ ・南瓜のみそ汁 ・グレープフルーツ	30 ごはん ・炒り豆腐 ・小松菜のごま和え ・五目うどん ・いちご	31 ごはん ・はんぺんのチーズ焼き ・玉ねぎとベーコンのカレー炒め ・若布スープ ・ミニトマト
おやつ	・スイートポテト ・牛乳	・もちもちポンデ ・牛乳	・グラノーラクッキー ・牛乳	・いちごババロア ・せんべい	・ホットドック ・牛乳	

## 三角食べのすすめ!!



ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の料理を食べる、「ばっかり食べ」をしていませんか？  
 苦手なものには手を付けず、好きなものだけを食べてお腹がいっぱいにならないよう、バランス良く順番に食べる「三角食べ」（ご飯→汁物→おかず→ご飯・・・）ができるように、ご家庭でも声かけをお願いします。

みんなで食うとおいしいね♡



## 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います。  
 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

新年度が始まり保育園での生活も1ヶ月が経ちました。  
 子ども達も新しい生活に慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃ではないかと思えます。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。  
 規則正しい生活を身に付けていくために【早寝・早起き・朝ごはん】を心がけましょう。

朝食をしっかり食べることで、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。

