

平成 29年		5月分 みそら保育園 予定献立表			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	月	豆腐だんご、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	ウエハース ほうじ茶	人参蒸しパン 牛乳
2	火	厚焼き卵、みそ汁 たけのこの煮物、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	かしわ餅 牛乳
6 20	土	スープパグティ、牛乳 キャンディーチーズ、果物	パスタ	プリン	ポップコーン ほうじ茶
8 22	月	焼肉、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	ビスケット ほうじ茶	ヨーグルトスコーン 牛乳
9 23	火	じゃがいもと鶏肉の煮物 シルバーサラダ、みそ汁	ごはん	卵ポーロ ほうじ茶	じゃがいもおやき 牛乳
10 24	水	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	アメリカドック 牛乳
11 25	木	魚の竜田揚げ、みそ汁 ポテトサラダ	ごはん	せんべい ほうじ茶	ごまクッキー 牛乳
12 26	金	エッグカレー、果物 キャベツサラダ、ほうじ茶	ごはん	ウエハース ほうじ茶	ワッフル 牛乳
13 27	土	親子うどん、牛乳 果物、キャンディーチーズ	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
15 29	月	麻婆豆腐、みそ汁 ピーナツ和え、果物	ごはん	卵ポーロ ほうじ茶	白いゼリー 牛乳
16 30	火	キャベツミンチかつ、みそ汁 じゃがいもとツナの煮物	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	ヨーグルト和え クラッカー
17 31	水	スペイン風オムレツ、みそ汁 野菜炒め、果物	ごはん	クッキー ほうじ茶	さつま芋きな粉 牛乳
18	木	魚の照り焼き、みそ汁 ビーフン炒め	ごはん	せんべい ほうじ茶	ソフトドーナツ 牛乳
19	金	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁 野菜サラダ、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	バウムクーヘン 牛乳

給食日数 24回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	5月の平均	527Kcal	19.4g	17.8g
	保育園基準	501Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	5月の平均	622Kcal	22.6g	19.4g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

新緑の若葉が美しい季節となりました

たんご

5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを巻くヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないですね。

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしたり、元気に遊ぶことができません。また、一回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう!



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され、排便の習慣も身につくようになります。朝ギリギリ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。



朝食におすすめの食材

エネルギー源となる炭水化物のパン・ごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・大豆などを一緒にとると、効率よく身体が動くようになります。また不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。

