

平成 30年		5月分保育園給食予定献立表			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	火	麻婆豆腐、ごま和え みそ汁、果物	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	スコーン 牛乳
2	水	鶏のみそ焼き 炒り煮、みそ汁	ごはん	ラスク ほうじ茶	かしわもち 牛乳
7 21	月	キャベツミンチかつ 切干大根煮付け、みそ汁	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
8 22	火	白身魚のピカタ、みそ汁 金平ごぼう、果物	ごはん	せんべい ほうじ茶	ドーナツ 牛乳
9 23	水	フライドチキン、ひじき炒め みそ汁、果物	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	ジャムサンド 牛乳
10 24	木	クリームシチュー(豆乳) ツナサラダ、果物	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	ごまラスク 牛乳
11 25	金	厚焼き卵、果物 たけのこの煮物、みそ汁	ごはん	あられ ほうじ茶	メロンパン 牛乳
12 26	土	親子うどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	パン	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
14 28	月	豚肉のママレード焼き、果物 野菜のみそマヨ和え、みそ汁	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	ヨーグルトゼリー 牛乳
15 29	火	煮魚、ジャーマンポテト みそ汁、果物	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳
16 30	水	焼肉、洋風炒り豆腐 みそ汁	ごはん	ビスケット ほうじ茶	お好み焼き 牛乳
17 31	木	ドライカレー、大根サラダ 果物、牛乳	ごはん	あられ ほうじ茶	豆乳もち ウエハース
18	金	豆腐ミートグラタン ツナサラダ、みそ汁	ごはん	麩菓子 ほうじ茶	ワッフル 牛乳
19	土	スープパゲティ、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

【特記事項】



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	529Kcal	20.5g	18.2g
	保育園基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	5月の平均	631Kcal	24.1g	19.8g
	保育園基準	573Kcal	20.0g	20.0g

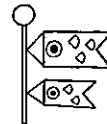
いわき市からのお知らせです。

若葉が美しい季節となりました



こどもの日

5月5日は端午の節句。端午の節句は、もともと中国から伝わり、ちまきや柏餅を食べます。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独特の風習です。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であるといわれ、餅に葉を巻いて食べるようになったといわれています。



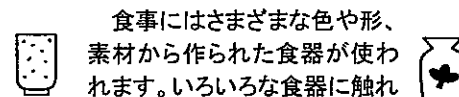
身体計測

お子さんの身長、体重は成長の目安になります。体重が標準以上であると、「あまり食べないのに、栄養は足りているみたい」と思われてしまうこともあります。カロリーがスナック菓子などの間食だけで賄われているおそれもあります。スナック菓子などではカロリーはとれても、必要な栄養素が不足していることもあります。

人の体をつくるのは食べ物です。間食の量と内容にも注意したいですね。



器を大切に



食事にはさまざまな色や形、素材から作られた食器が使われます。いろいろな食器に触れる機会から、食文化の奥深さを学べます。また、物を大切に扱う心もはぐくまれます。



食事の前には、手を洗いましょう

保育園給食では衛生管理に細心の注意を払い取り組んでいます。衛生管理の基本は手洗いです。おうちでも、しっかり手を洗っているか、そばで見てください。

