

令和 元年		みそら5月分保育所給食予定献立表				
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時	
7	21	火	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	ソーセージパン 牛乳
8	22	水	豆腐ミートグラタン みそ汁、ツナサラダ	ごはん	ふ菓子 ほうじ茶	スコーン 牛乳
9	23	木	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
10	24	金	カレー、ごま和え 果物、ヨーグルト	ごはん	クラッカー ほうじ茶	蒸しケーキ 牛乳
11	25	土	みそうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	プリン	ポップコーン ほうじ茶
13	27	月	ハンバーグ、みそ汁 ゴマドレッシングサラダ	ごはん	ウエハース ほうじ茶	豆乳ホットケーキ 牛乳
14	28	火	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
15	29	水	じゃが芋と鶏肉の煮物 シルバーサラダ、みそ汁	ごはん	サブレ ほうじ茶	バナナサンド 牛乳
16	30	木	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 ほうれん草のソテー、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	オニオンブレッド 牛乳
17	31	金	麻婆豆腐、みそ汁 小松菜のサラダ	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	メロンパン 牛乳
18		土	親子うどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
20		月	煮魚、みそ汁、果物 ささみのごまマヨ和え	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	ソフトドーナツ 牛乳

【特記事項】

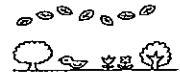


給食日数22回

区分	エネルギー	蛋白質	脂質	
3歳未満児	5月の平均	524Kcal	20.1g	17.8g
	保育園基準	488Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	5月の平均	622Kcal	23.4g	19.3g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

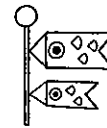
いわき市からのお知らせです。

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。

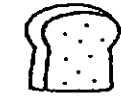


身体計測

お子さんの身長、体重は成長の目安になります。「食べる量が多いか、少ないか」乳幼児期には大変気になる問題です。少食だと子どもの発育に影響するのでは？と心配になるものです。しかし、基本的に、子どもが元気よく育っていれば、それが適量と判断してよいでしょう。子どもは食欲にむらや偏食があっても当然です。きのうときょうで比較するのはなく、数日から1週間単位で、長期的にみていきましょう。



朝ごはんを食べて元気な1日



朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時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てケガにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量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と食べましょう。エネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上げてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。