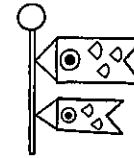
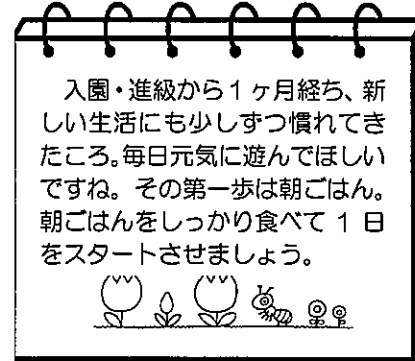


令和3年 5月分 みそら保育園予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	土	みそうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ヨーグルト ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶
6	20 木	肉じゃが、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	麩菓子 ほうじ茶	スコーン 牛乳
7	21 金	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 さつま芋の金平	ごはん	あられ ほうじ茶	バウムクーヘン 牛乳
8	22 土	カレーうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	せんべい ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶
10	24 月	焼き肉、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	ソフトビスケット ほうじ茶	じゃが芋もち 牛乳
11	25 火	魚のみそヨーグルト焼き ほうれんそうとコーンのソテー みそ汁	ごはん	サブレ ほうじ茶	開口笑 牛乳
12	26 水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え	ごはん	ウエハース ほうじ茶	バナナパフェ 牛乳
13	27 木	ハンバーグ、スティックチーズ こまつなの磯あえ、みそ汁	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	きなこ南瓜 牛乳
14	28 金	ポークカレー、ヨーグルト 酢醤油あえ、果物	ごはん	塩せんべい ほうじ茶	マドレーヌ 牛乳
15	29 土	親子うどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ビスケット ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶
17	31 月	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナサラダ	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	黒砂糖の蒸しまん じゅう 牛乳
18	火	煮魚、みそ汁 青菜のナムル	ごはん	せんべい ほうじ茶	バナナロール 牛乳
19	水	松風焼き、スパゲティサラダ みそ汁、果物	ごはん	卵ポーロ ほうじ茶	玄米フレーク菓子 牛乳

区分	エネルギー	蛋白質	脂質	
3歳未満児	5月の平均	525Kcal	19.5g	18.5g
	保育園基準	499Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	5月の平均	620Kcal	22.5g	19.5g
	保育園基準	575Kcal	20.0g	20.0g

若葉が美しい季節となりました。

いわき市からのお知らせです。



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ました。端午の節句で食べるものと言えば、ちまきや柏餅ですね。ちまき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、新しい葉が出るまで古い葉が落ちません。このことから男の子の成長と子孫繁栄の縁起を担いで柏餅を食べるようになったと言われています。



毎日の食事で元気な心と体 ～朝ごはんを食べて元気な1日～

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？

朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そして、朝の家族の笑顔とともに食べることが、1番の栄養になります。

★朝ごはんをおいしく食べるコツ

今より少しだけ早起きする 夜遅くに食べない、飲まないように

★少しの工夫で朝の準備をラクにする

そのまま食べられる野菜や果物を用意

★おすすめの朝ごはんメニュー 野菜たっぷりの汁物



フレンチトースト

レシピ紹介

【材料】(1人分)

食パン 30g(1/2枚)
卵 10g、牛乳 25g
バター 5g、粉糖 5g
シナモン 少々

【作り方】

①バットに卵を入れよく混ぜ、さらに牛乳を入れ混ぜる。
②食パンを4等分に切り、①に片面2分くらいずつ両面浸す。
③フライパンを温め、バター半分を溶かしたところに②を入れ、片面約2分、ひっくり返して残りのバターを入れ約2分焼く。
④器に盛り、お好みで粉糖やシナモンをかける。

ワンポイントメモ

3時のおやつとして提供していますが、忙しい朝でも手早く作れ、トマトやフルーツを添えて栄養たっぷり朝ごはんにもなります。また、パンは冷凍保存でき、電子レンジで解凍して使用できますので、とっても手軽で美味しい一品です。



給食日数 23回