



5月 おたのしみメニュー

平成29年

みなみこどもえん

あさごはんをしっかりたべよう!

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
バナナ むしシューマイ スパサラダ ごはん にくじゃが ぎゅうにゅう せんべい	こどものひデザート さわらのてりやき ブロッコリーごまあえ むぎ ごはん のっぺい じる	けんぼうきねんび	みどりのひ 	5月5日 こどもの日 です。 こどもが、のびのびと 安心して元気にそだつよ うにというねがいがかめ られた日です。 そして、そだててくださ ったお父さん・お母さん にかんしゃをするという 気もちもこめられています
8日(月) オレンジ ハートのコロッケ キャベツのちゅうかあえ カレーライス	9日(火) チーズ にこみハンバーグ かみかみサラダ ごはん みそしる	10日(水) パイナップル さばのみそに ほうれんそうおひたし むぎ ごはん すまし じる	11日(木) ブルー チキンカツ フレンチサラダ 発芽玄米 ごはん わかめ スープ	12日(金) バナナ えびあげギョウザ こまつなのおひたし やきそば
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう かしわもち	ぎゅうにゅう ☆ココアマドレーヌ	ぎゅうにゅう ☆たこやき	ぎゅうにゅう バームクーヘン
15日(月) バナナ がんもどきのにも だいこんサラダ さんしょく どんぶり	16日(火) オレンジ さつまいもてんぷら キャベツしおこんぶあえ にこみ うどん	17日(水) ブルー ぶたにくのみそいため チップスサラダ ごはん はるさめ スープ	18日(木) パイナップル さけのなたねやき ひじきのにも むぎ ごはん みそしる	えんぞく 家からお弁当を 持ってきてください
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆バターラスク	☆ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅう ビスケット	みかんジュース
22日(月) オレンジ あつあげのいためもの ごまドレサラダ 発芽玄米 ごはん みそしる	23日(火) ゼリー ピザふうオムレツ かわりおひたし ごはん わんたん スープ	24日(水) 《たんじょうかい》 メロン とりにくのごまみそやき アスパラサラダ ます ずし すまし じる	25日(木) バナナ ポークケチャップ グリーンサラダ ロール パン コーン ポタージュ	26日(金) パイナップル かぼちゃそぼろあんかけ キャベツのあますあえ むぎ ごはん にゅうめん じる
ぎゅうにゅう ☆わかさむしパン	ぎゅうにゅう ☆ウインナードック	ぎゅうにゅう ロールケーキ	ぎゅうにゅう せんべい	ヨーグルト
29日(月) バナナ ウインナー マセドアンサラダ ツナ チャーハン コンソメ スープ	30日(火) オレンジ しろみさかなフライ ゆかりあえ 発芽玄米 ごはん とんじる	31日(水) ブルー チキンナゲット クルトンサラダ オポリタン スパゲティ	大切にしたい朝ごはんの習慣 幼児期は、食習慣を身につけるためにも大切な時期なので、1日の始まりに大切な朝ごはんをきちんと食べられるような習慣を身につけさせたものです。 遅寝遅起きになるなど生活リズムが乱れてしまうと、おなかがすかないこともあります。朝食を食べるまでには、ある程度の時間が必要です。早寝早起きを心がけて朝ごはんをしっかりと食べる時間をつくりましょう。 朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。	
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆マカロニあべかわ	ぎゅうにゅう スティックパン		

※都合により献立の内容が変わることがあります。



食育だより

平成29年5月

みなみこども園

早寝・早起き・朝ごはん

リズムを整えよう！！

私たちの体には朝に目覚め、日中は活動し、夜は眠るという1日24時間の「体内リズム」があります。食事が不規則だったり、夜更かししたりすると、そのリズムが乱れ、成長ホルモンや血圧などに影響がでます。

早寝・早起きで、体のリズムを整えましょう。

5月メニューより「ツナの三色丼」

【材料】 ツナ油漬、卵、ほうれん草、きざみのり、砂糖、しょうゆ、酒、食塩、油

【作り方】

- ①ツナはほぐして、炒める。
- ②溶き卵に砂糖と塩を加え、炒り卵を作る。
- ③ほうれん草をゆで、1～2cmに切り、しょうゆで下味を。
- ④ごはん、①、②と③をのせ、きざみのりをかける。

5月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g	
1月	ごはん・肉じゃが スパサラダ・蒸しシューマイ バナナ	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・こんにゃく・ いんげん	サラスパ・ハム・キャベツ・ きゅうり・にんじん・マヨネーズ	蒸し物) シューマイ	636	19	20	1.8
2火	ごはん・さわらの照り焼き ブロッコリーごまあえ のっぺい汁・ゼリー	精白米	さわら	キャベツ・きゅうり・にんじん ブロッコリー・ごま	さといも・だいこん・にんじん・ ごぼう・ねぎ・油揚げ	508	21	11	1.7
8月	カレーライス・コロッケ キャベツ中華あえ オレンジ	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・グリーンピース	マロニー・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ツナ	揚げ物) コロッケ	607	17	19	2.5
9火	ごはん・煮込みハンバーグ かみかみサラダ・みそ汁 チーズ	精白米	ハンバーグ 玉ねぎ・にんじん・ケチャップ マッシュルーム	大豆・きゅうり・にんじん・ ハム・ひじき・コーン マヨネーズ・みそ	豆腐・油揚げ・ さやえんどう・わかめ	625	25	19	3.2
10水	ごはん・さばのみそ煮 ほうれん草おひたし・ すまし汁・パイナップル	精白米	さば	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし	ふ・豆腐・にんじん・ しめじ・ねぎ	593	26	19	2.2
11木	ごはん・チキンカツ フレンチサラダ・ わかめスープ・ブルー ン	精白米	鶏肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん	わかめ・玉ねぎ・にんじん・ チンゲン菜・しいたけ	516	20	17	2.1
12金	焼きそば・えび揚げギョウザ こまつなのおひたし バナナ	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・あおのり	こまつな・もやし・にんじん・ かつお節	揚げ物) えびギョウザ	561	18	21	2.2
15月	三色丼・だいこんサラダ がんとどき煮物 バナナ	米・ツナ・ いり卵 ほうれん草		だいこん・きゅうり・にんじん・ ハム	煮物) がんとどき	577	22	22	2
16火	煮込みうどん・ さつま芋の天ぷら 塩昆布あえ・オレンジ	うどん	鶏肉・油揚げ・にんじん・ なると・ねぎ・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 塩昆布	揚げ物) さつま芋の天ぷら	444	16	14	2.4
17水	ごはん・豚肉のみそ炒め チップスサラダ はるさめスープ・ブルー ン	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン	ポテトチップス・キャベツ・ きゅうり・にんじん	マロニー・はくさい・しめじ・ コーン・わかめ	501	12	12	1.7
18木	ごはん・魚の菜種焼き ひじきの煮物・みそ汁 パイナップル	精白米	鮭・玉ねぎ・いり卵・ マヨネーズ・パセリ	ひじき・油揚げ・ちくわ・ にんじん・さやえんどう	豆腐・こまつな・にんじん・ しいたけ・ねぎ	530	24	18	2.4
22月	ごはん・厚揚げの炒め物 ごまドレサラダ・みそ汁 オレンジ	精白米	厚揚げ・豚挽肉・玉ねぎ・ にんじん・にら・しめじ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ブロッコリー・ごま	じゃがいも・油揚げ・ねぎ・ わかめ	600	23	20	2.6
23火	ごはん・ピザ風オムレツ かわりおひたし ワンタンスープ・ゼリー	精白米	卵・ベーコン・玉ねぎ・コーン・ ピーマン・スキムミルク・ チーズ	ほうれん草・キャベツ・ もやし・にんじん・ツナ	ワンタン・もやし・にんじん・ ねぎ	603	24	24	2.9
24水	ます寿司・鶏肉ごまみそ焼 アスパラサラダ・すまし汁 メロン	精白米・ ます・ えんどう	鶏肉・みそ・ごま	アスパラ・キャベツ・きゅうり・ にんじん	豆腐・かまぼこ・にんじん・ えのきたけ・みつば	560	26	17	2.8
25木	パン・ポーケケチャップ グリーンサラダ コーンポタージュ・バナナ	パン	豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・ しめじ・ピーマン	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・ハム	クリームコーン・コーン・ 玉ねぎ・バター・牛乳・ 生クリーム・パセリ	543	18	28	2.2
26金	ごはん・ かぼちゃのそぼろあんかけ 甘酢あえ・そうめん汁・パイ ン	精白米	かぼちゃ・豚ひき肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	そうめん・油揚げ・かまぼこ・ しいたけ・ねぎ	431	16	5.3	2
29月	ツナチャーハン・ マセドアンサラダ・ウインナー コンソメスープ・バナナ	精白米 ツナ・玉ねぎ ピーマン	ソテー) ウインナー	じゃがいも・きゅうり・ にんじん・チーズ・卵・ハム・ マヨネーズ	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・ ねぎ・わかめ	597	19	25	2.7
30火	ごはん・白身魚フライ キャベツゆかりあえ・ 豚汁・オレンジ	精白米	揚げ物) 白身魚フライ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ゆかり	豚肉・だいこん・にんじん・ ごぼう・こんにゃく・油揚げ・ ねぎ	535	21	14	1.8
31水	ナポリタンスパゲティ クルトンサラダ・ チキンナゲット・ブルー ン	スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム	クルトン・キャベツ・きゅうり・ にんじん	揚げ物) チキンナゲット	565	21	21	2.2