

5月 おたのしみメニュー

あさごはんをしっかりたべよう！

平成30年

みなみこどもえん



習慣に！ 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちが楽しく
元気に過ごすためには、
朝起きて、しっかりご飯
を食べて、日中は体を
思いっきり動かし、夜は
ぐっすり眠るというよう
に、“生活リズム”を
整えることが大切です。

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
オレンジ ぎょかいナゲット はるさめサラダ ごはん にくじゃが ぎゅうにゅう せんべい	バナナ さわらのこうそうやき きゅうりのすのもの たけのこ ごはん すまし じる		5月5日は こどもの日 です。 こどもが、のびのびと安心 して元気に育つようにとい う願いがこめられた日です。 そして、育ててくださった お父さん、お母さんに感謝 をするという気持ちもこめら れています。	
7日(月) オレンジ チーズスティックまき かみかみサラダ カレーライス ぎゅうにゅう せんべい	8日(火) パイナップル にこみハンバーグ キャベツとコーンサラダ ごはん とうふ スープ	9日(水) ブルー チキンカツ グリーンサラダ むぎ ごはん みそしる	10日(木) ゼリー さばのみそに ほうれんそうおひたし 発芽玄米 ごはん かきたま じる	11日(金) バナナ にくだんご ブロッコリーごまあえ やきそば ぎゅうにゅう スティックパン
14日(月) オレンジ ぶたにくのみそいため ほうれんそうとハムサラダ ごはん はるさめ スープ	15日(火) バナナ かぼちゃココットやき キャベツしおこんぶあえ きつね うどん	16日(水) チーズ さけのパンこやき ひじきののもの むぎ ごはん みそしる	17日(木) パイナップル あげとうふのとりみそかけ にんじんとセロリのきんぴら 発芽玄米 ごはん すまし じる	18日(金) えんぞく 家からお弁当を 持ってきてください やさしいジュース せんべい
21日(月) ゼリー がんもどきののもの だいこんサラダ ちゅうか どんぶり	22日(火) オレンジ ポークケチャップ フレンチサラダ ロール パン コーン ポタージュ	23日(水) パイナップル ピザふうオムレツ かわりおひたし ごはん ABC スープ	24日(木) 《たんじょうかい》メロン とりにくのからあげ チップスサラダ ます ずし すまし じる	25日(金) ブルー かぼちゃそぼろあんかけ きりほしだいこんのもの むぎ ごはん みそしる
28日(月) チーズ あつあげのいためもの ほうれんそうのごまあえ 発芽玄米 ごはん みそしる	29日(火) オレンジ ほしポテト アスパラサラダ ミート スパゲティ	30日(水) メロン しろみさかなのレモンふうみ ゆかりあえ ごはん すまし じる	31日(木) バナナ ぎゅうにくとピーマンいため キャベツのちゅうかあえ むぎ ごはん コンソメ スープ	22日(火) おやつは、おにぎり ラップにごはんをのせて 自分で好きな形におにぎりを 作って食べてもらいます。
ぎゅうにゅう せんべい	牛乳 ☆ミニドック	ジョア ビスケット	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	※都合により献立の内容が かわることがあります。



食育だより

平成30年 5月

みなみこども園

朝ごはんの大切さ

幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素量が大人に比べて2~3倍多く必要です。

しかし、子どもの胃の大きさは大人より小さく、未熟なため、一度にたくさんの量を食べることができません。子どもにとっては、1回の食事がとても大切です。

また、朝ごはんをしっかりとよく噛んで食べることで、胃や腸が動き出し、排便習慣につながります。

おすすめ朝ごはん

前日の残ったカレーで「カレードリア」

ごはんにかレーをかけて、チーズをのせましょう。トースターでチーズに焦げ目をつけたら出来上がり。

栄養たっぷり「納豆ごはん」

納豆に具を加えて混ぜて、ごはんにかけるだけ。ごはん・納豆・しらす干し・ごま又はナッツ・のり・チンゲン菜・・・細かく切って電子レンジで加熱。

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	火	ごはん・にくじゃが はるさめサラダ・ 魚介ナゲット・オレンジ	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・ 玉ねぎ・こんにゃく・ いんげん	マロニー・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ハム	魚介ナゲット(冷凍)	538	17	15	1.6
2	水	たけのこごはん さわらの香草焼き・酢の物 すまし汁・バナナ	精白米 たけのこ 油揚げ	さわら・パセリ・オリーブ油	キャベツ・きゅうり・にんじん わかめ	豆腐・かまぼこ・こまつな・ しめじ・ねぎ	524	24	13	2.1
7	月	カレーライス・ かみかみサラダ・ チーズスティック巻・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	大豆・ハム・コーン・きゅうり・ にんじん・ひじき・マヨ・みそ	揚げ物) チーズスティック巻き	###	18	22	2.5
8	火	ごはん・煮込みハンバーグ キャベツとコーンのサラダ 豆腐スープ・パイナップル	精白米	ハンバーグ(冷凍) 玉ねぎ・にんじん・ マッシュルーム	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	豆腐・チンゲン菜・もやし・ ねぎ	536	18	16	2.4
9	水	ごはん・チキンカツ・ グリーンサラダ・みそ汁 ブルー	精白米	鶏肉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー ツナ・スナップえんどう	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・ にんじん・わかめ・みそ	570	22	18	1.7
10	木	ごはん・さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし かきたま汁・ゼリー	精白米	さば	ほうれん草・もやし・にんじん・ キャベツ・かつお節	たまご・えのきたけ・にんじん さやえんどう	585	26	17	2
11	金	焼きそば・肉だんご ブロッコリーのごまあえ 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	ブロッコリー・にんじん・ きゅうり・ごま	肉だんご	561	20	21	1.8
14	月	ごはん・豚肉のみそ炒め ほうれん草とハムのサラダ はるさめスープ・オレンジ	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・ハム・コーン・ マヨ	マロニー・はくさい・しめじ・ ねぎ・わかめ	499	17	16	2.2
15	火	きつねうどん かぼちゃココット焼き キャベツ塩昆布あえ・バナナ	うどん	鶏肉・玉ねぎ・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・ 塩こんぶ	かぼちゃ・ウインナー・ クリームコーン・生クリーム コーン・チーズ・パセリ	538	22	21	2.8
16	水	ごはん・鮭のパン粉焼き ひじきの煮物・みそ汁・ チーズ	精白米	鮭・パン粉・粉チーズ・ パセリ・マヨ	ひじき・油揚げ・ちくわ・ にんじん・さやえんどう	豆腐・じゃがいも・にんじん・ 玉ねぎ・みそ	518	22	15	2.2
17	木	ごはん 揚げ豆腐の鶏みそかけ きんぴら・すまし汁・パイ	精白米	焼き豆腐・鶏ひき肉・ にんじん・たまねぎ・みそ	ベーコン・にんじん・セロリ・ こんにゃく・ごま	かまぼこ・こまつな・ふ・ ねぎ	541	19	20	2.1
21	月	中華どんぶり がんもどきの煮物・ だいこんサラダ・ゼリー	精白米	豚肉・えび・はくさい・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・なると・ 干しいたけ	だいこん・きゅうり・にんじん・ ツナ	煮物) がんもどき	618	24	21	2
22	火	ロールパン・ポーケチャップ フレンチサラダ コーンポタージュ・オレンジ	パン	豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・ しめじ・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム	クリームコーン・玉ねぎ・ コーン・牛乳・バター・ 生クリーム・パセリ	557	18	27	2.1
23	水	ごはん ピザ風オムレツ・ABCスープ かわりおひたし・パイ	精白米	たまご・ベーコン・ピーマン・ 玉ねぎ・コーン・スキムミルク・ チーズ・ケチャップ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ツナ	マカロニ・チンゲン菜・玉ねぎ	536	21	19	2.1
24	木	ます寿司 鶏肉唐揚げ・チップスサラダ すまし汁・メロン	精白米 ます	鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ポテトチップス	豆腐・油揚げ・えのきたけ・ にんじん・みつば	585	25	21	2.2
25	金	ごはん・南瓜をほろあんかけ 切干大根の煮物・ みそ汁・ブルー	精白米	かぼちゃ・鶏ひき肉	切干大根・油揚げ・ちくわ・ にんじん・いんげん	豆腐・キャベツ・ねぎ・ わかめ	547	18	12	1.9
28	月	ごはん・厚揚げの炒め物 ほうれん草のごまあえ みそ汁・チーズ	精白米	厚揚げ・豚挽肉・玉ねぎ・ にんじん・にら・しめじ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ごま	じゃがいも・油揚げ・ねぎ わかめ	536	22	19	2.4
29	火	ミートスパゲティ アスパラサラダ・ 星ポテト・オレンジ	スパゲティ	豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム トマトピューレ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ グリーンアスパラ	星ポテト	570	21	23	2.8
30	水	ごはん・白身魚のレモン風味 ゆかりあえ・すまし汁 メロン	精白米	メルルーサ・レモン果汁	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ゆかり	豆腐・かまぼこ・にんじん・ えのきたけ・みつば	506	21	8.3	1.8
31	木	ごはん・牛肉とピーマン炒め キャベツの中華あえ コンソメスープ・バナナ	精白米	牛肉・ピーマン・にんじん・ たけのこ・フライドポテト	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン・トマト	ベーコン・玉ねぎ・もやし・ わかめ	547	20	21	2.6