5月献立予定表

あ り ん こ 親 子 保 育 園

日	曜	10時のおやつ 未満児	昼　　食	3時おやつ	上段:未満児・下段:以上児 エネルギー	たんぱく	脂質	食塩
1	月	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 豆腐のツナソース いんげんのおかか和え・果物	豆乳 バナナ蒸しパン	478 560	19.6 24.0	11.0 13.5	0.8 1.1
2	火	麦茶 クッキー	野菜たっぷりうどん 中華きゅうり 果物	豆乳 炊き込みご飯	480 462	18.9 23.1	18.5 23.0	2.2 2.8
8	月	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 豆腐のふんわり焼き 切り干し大根の煮物・果物	豆乳 ツナ蒸しパン	489 574	20.4 25.0	9.4 11.6	1.0 1.3
9	火	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 肉じゃが かぶの煮物・果物	豆乳 アップルポテト	484 567	17.8 21.7	7.1 8.7	1.1 1.4
10	水	クッキー	ごはん・味噌汁 鶏肉の豆乳煮 野菜のおかか和え・果物	豆乳 焼うどん	493 579	20.5 25.2	11.6 14.4	1.6 2.0
11	木	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 魚の南蛮酢 春雨サラダ・果物	豆乳 ミートマカロニ	480 563	21.8 26.8	9.6 11.9	0.9 1.2
12	金	麦茶 せんべい	スープ きのこスパゲッティ キャベツのソテー・果物	豆乳 混ぜご飯	473 554	16.6 20.2	17.5 21.8	1.7 2.2
15	月	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 豚肉と豆腐のとろみ煮 青菜和えもの・果物	豆乳 黒糖蒸しパン	480 563	17.0 20.8	11.5 14.3	1.2 1.6
16	火	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 肉団子と野菜の煮物 さつまいもソテー・果物	豆乳 ビーフン	502 590	15.0 18.2	13.2 16.4	1.6 2.0
17	水	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼き ひじきの炒め煮・果物	豆乳 ココアプリン	481 564	20.9 25.6	16.2 20.1	1.1 1.4
18	木	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 魚のおろし煮 人参とブロッコリーのサラダ・果物	豆乳 納豆チヂミ	494 580	23.5 28.9	11.9 14.8	1.1 1.4
19	金	麦茶 Caスナック	焼きそば・スープ 野菜と大豆のトマト煮 果物	豆乳 そぼろひじきおにぎり	483 566	19.5 23.9	12.3 15.2	1.5 1.9
22	月	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 豆腐の肉あんかけ 細切り昆布の煮物・果物	豆乳 ココア蒸しパン	479 561	16.1 19.6	10.3 12.8	1.2 1.5
23	火	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 豚肉のトマト煮 ひじきと高野豆腐の煮物・果物	豆乳 お好み焼き	492 577	20.5 25.1	13.8 17.1	1.8 2.3
24	水	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 鶏肉のグラタン きゃべつの胡麻和え・果物	豆乳 バナナ	491 576	21.5 26.4	11.5 14.2	1.1 1.4
25	木	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根とツナの和え物・果物	豆乳 じゃがいも団子	492 577	19.9 24.4	13.6 16.9	1.2 1.5
26	金	麦茶 クッキー	ドライカレー スープ 青菜の煮物・果物	豆乳 鮭わかめおにぎり	478 560	21.0 25.8	12.6 15.6	1.2 1.5
29	月	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 豆腐の松風焼き さつまいものサラダ・果物	豆乳 マカロニスープ	487 571	18.5 22.5	14.5 18.1	2.0 2.6
30	火	麦茶 せんべい 6・1	ごはん・味噌汁 筑前煮 ブロッコリーの和え物・果物	豆乳 かぼちゃ茶巾	480 563	17.0 20.8	12.9 16.0	0.9 1.1
31	水	麦茶 クッキー	リクエスト給食	りんごジュース ケーキ	477 559	17.1 20.9	7.9 9.7	0.8 1.0
				月平均値　未満児	485	19.2	12.3	1.3
				以上児	568	23.5	15.3	1.6
				月基準値　未満児	480	18.0	12.0	1.3
				以上児	560	22.0	15.0	1.6

給 食 だ よ り

新年度がスタートして1ヶ月、お子さんの様子はいかがでしょうか？
新入園児も園生活に少しずつ慣れてきて、笑顔で給食を食べています。
お友達と一緒に食べることで苦手な野菜にも挑戦する姿も見られるようになりました。
食材の大きさや食べる量など工夫しながら子供たちをサポートしていきたいと思います。

『早寝・早起き・朝ごはん』

季節の変わり目でもあり、連休もあるこの時期は疲れが出やすかったり、
生活のリズムが乱れやすくなります。疲れをためないためにも、早寝・早起き・朝ごはんで
毎日元気に登園しましょう。朝ごはんを食べずに登園するとボーっとしてしまったり、機嫌が悪くなったりします。
十分な睡眠は日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。そして、朝ごはんは
寝ている間に低下した体温を上昇させ脳の働きを活発にします。
早寝、早起きでしっかり朝ごはんを食べて生活のリズムを整えましょう。