



5月 予定献立表



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--|--|---|--|---|--|
| 朝のおやつ | 5月5日こどもの日(端午の節句) 祝日法2条によれば「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する」日です。 | | | | 1 | 2 |
| 昼食 | こいのぼり … こいの滝登りが立身出世としての象徴 鎧・兜 … 「災いから身を守る」という意味あい 柏もち … 柏の葉は新芽が出るまで落ちないことから、「家系が途絶えない」と縁起物として扱われています | | | | 丸ボウロ こいのぼりランチ みかん缶 若竹汁 ハンバーグ もやしと竹輪のごま和え ごまフレーク りんご ミルク | 動物ビスケット 鶏肉の照り焼き丼 うどん汁 パナナ キャベツのおかか和え 焼き芋 ジョアプレーン |
| 3時のおやつ |  | | | | | |
| 朝のおやつ | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 昼食 | みどりの日  | こどもの日  | 振替休日  | 五穀のビスケット ベジタブルカレー コンソメスープ 野菜のごまマヨ和え ヨーグルトスコーン ミルク | 焼き芋 ごはん わかめの味噌汁 ゴーヤーチャンプルー マッシュポテト ミニゼリー タンナファクルー オレンジ ミルク | マリービスケット ごはん 味噌けんちん汁 さばの塩焼き パナナ 小松菜のごま和え トースト ヨーグルト |
| 3時のおやつ | | | | | | |
| 朝のおやつ | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 昼食 | ヨーグルト タコライス もずくスープ ごぼうサラダ ミニゼリー 紅芋とりんごのケーキ ミルク | こざかなせんべい 麦ごはん じゃが芋の味噌汁 白身魚のカレー天ぷら きゅうりの和え物 黄桃 ストーンクッキー バナナ ミルク | カル鉄スティック ミートソースパゲティ 棒チーズ キャベツとわかめのスープ マッシュポテト オレンジ 焼おにぎり 枝豆 お茶 | ハーベストセサミ ごはん キャベツの味噌汁 魚の梅マヨ焼き トマト ほうれん草の白和え 揚げパン ミルク | 胚芽ビスケット お子様ランチ ミネストローネ とんかつ モーウイサラダ みかん缶 チーズケーキ ミルク | マンナビスケット 野菜そぼろ丼 豆腐のすまし汁 オレンジ スティックパン ミルク |
| 3時のおやつ | | | | | | |
| 朝のおやつ | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 昼食 | ソフトせんべい ハヤシライス 中華きゅうり ソファール元気ヨーグルト フロランタン りんご ミルク | たまごぼーろ ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー ごまポテト パイン缶 ゴーヤーチップス ミルク | 焼き芋 ごはん 冬瓜の味噌汁 じゃが芋と鶏肉の煮物 干切大根のサラダ ぶどう 黒糖くずもち オレンジ ミルク | 野菜スティック ごはん しめじの味噌汁 まぐろのケチャップ和え スタミナサラダ ミニゼリー 手づくりちんすこう バナナ ミルク | カルシウムせん ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉の香味焼き ミニトマト ブロッコリーのサラダ ビスコ ぶどう ミルク | 麦菓子 焼きそば トマトと卵のスープ オレンジ ふりかけおむすび ミルク |
| 3時のおやつ | | | | | | |
| 朝のおやつ | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 昼食 | ミレービスケット ごはん かぼちゃの味噌汁 チキンの煮付け 納豆みそ ほうれん草のナムル みかん缶 カラメルバナナケーキ ミルク | 豆乳(フルーツ味) 沖縄そば 小松菜とコーンの和え物 バナナ しらす昆布おにぎり スティックきゅうり お茶 | ヨーグルト ごはん 大根の味噌汁 豚のごまみそ焼き キャベツ炒め パイン缶 カルピスゼリー オレンジ ハーベストセサミ | バナナ ごはん なすの味噌汁 さばの照り焼き 野菜炒め 黄桃 もずく天ぷら 桑茶 | Feウエハース 麦ごはん 山東菜の味噌汁 豆腐のオムレツ ひじきの旨煮 黄桃 はとむぎおこし りんご ミルク | ひじきスティック マーボー丼 コンソメスープ ヨーグルト ブロッコリーと人参のおかか和え カルシウムせん 豆乳 りんご |
| 3時のおやつ | | | | | | |

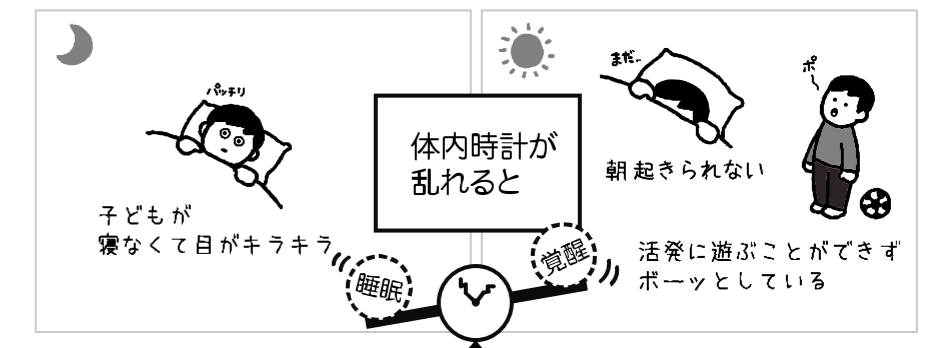
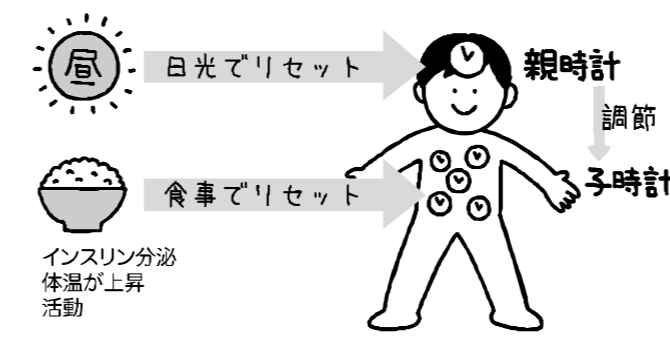
給食だより 5月号

朝ごはんは元気にスタート！

朝ごはんには、二つの大きな役割があります。一つ目が、人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。二つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかりと食べることは大変なことですが、乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。家庭では、生活リズムを整えて、朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。

★朝ごはんは体内時計を整える

通常、人間は、昼間は覚醒状態にあり、夜間は睡眠状態にあります。この約24時間周期で繰り返される睡眠覚醒リズムのことを「体内時計」と呼びます。この「体内時計」は、朝の起床後に浴びる太陽の光の刺激で、毎日リセットされています。そして、「体内時計」には、「朝の光」で調整されている親時計（脳の交叉上核）と、親時計からの指令を受けて間接的に同調している子時計（皮膚・内臓・免疫細胞など）があります。子時計の中には、腸や肝臓などの消化系の細胞が含まれており、食事は子時計の時刻調整に影響を与えています。つまり、朝ごはんは、子どもにとって必要な栄養を補給するだけでなく、眠りから活動に向かうリズムを整える重要な役割を果たしていると考えられています。



★朝ごはんは栄養補給

子どもは体が小さく、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素（量）を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2～3倍。子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝ごはんを食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

＜朝ごはんは食べたいの？＞

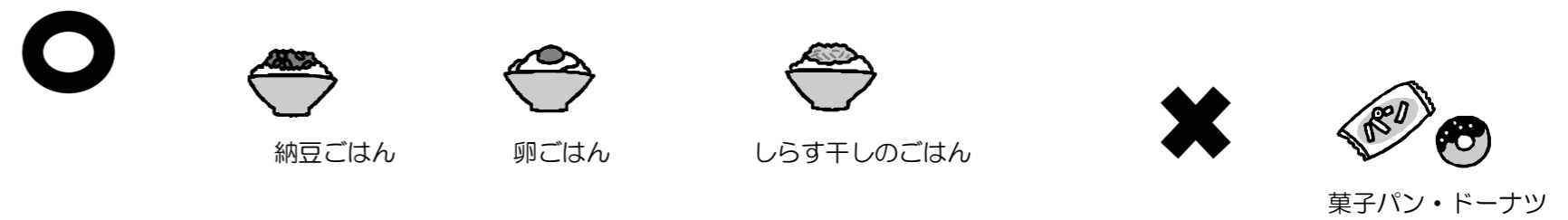
米
お米は、エネルギー源となる炭水化物を補給でき、活動の源になります。



肉・魚・卵・大豆製品
たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長に欠かせない食品です。朝食では、炭水化物とたんぱく質を一緒にとることがおすすめです。

野菜や果物
野菜や果物に含まれるビタミンには、体の調子を整える働きがあります。1日3回の食事でバランスよく摂取することができないと、不足してしまいます。野菜は、子どもの好き嫌いが多い食べ物の一つです。忙しい朝は、子どもが食べ慣れているものを提供するよう心がけましょう。

★朝ごはんは、毎日、似たようなメニューでもOK！ 健康な朝ごはんをめざしましょう。



前日の夕食作りの時に一緒に下ごしらえして一品プラスしましょう。
朝食作りの時短につなげましょう。

加工食品を上手に活用しましょう。
ウインナーやハムは、食塩と脂のとり過ぎにつながる心配があります。朝ごはんの食材として使う場合は、そのまま食べるのではなく、野菜と混ぜてサラダにしたり、スープに加えるなど、工夫して活用しましょう。「ひじきの煮物」は、ごはんに入れて、薄味になるようになど！



マグカップ ヨーグルトケーキ

ホットケーキミックス
・・・1/2カップ
ヨーグルト・・・小1個
バナナ・・・1/2本

1. 大き目のマグカップにホットケーキミックスとヨーグルトを入れ、ダマが無くなるまでかき混ぜる。
2. 一口大に切ったバナナをくわれて混ぜる。
バナナの代わり他の果物やウインナー、プロッコリーでも(*~*)
3. 500Wの電子レンジで3分加熱して出来上がり。

| 日付 | 材 料 名 | | |
|-----|--|---|---|
| | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1金 | 胚芽米、○白炒りごま、○黒炒りごま、○チョコクリスピー、○グラノーラ、○マーガリン、すりごま(白)、白炒りごま | ハンバーグ(行事用)、竹輪(無卵白)、○保育乳、わかめ(乾) | ○りんご、もやし、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ひじき |
| 02土 | 胚芽米、ゆでうどん、油、片栗粉、○焼き芋 | 鶏もも肉(皮付き)、○ショア白ぶどう(Fe入り)、焼きのり | バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しいたけ、長ねぎ、さやえんどう、しょうが |
| 07木 | 胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○三温糖、○無塩バター、押麦、マヨネーズ、すりごま(白)、油、新玄、小麦粉 | 合びき肉、○プレーンヨーグルト、○卵、ベーコン、○保育乳(調理用)、○保育乳 | 玉ねぎ、人参、プロッコリー(冷凍)、キャベツ、トマト、コーン缶、ピーマン |
| 08金 | 胚芽米、じゃがいも、油、星型麩、マーガリン、新玄、◎焼き芋 | 厚揚げ、卵、豚Bロース スライス、エバミルク、○保育乳、わかめ(乾) | ゴーヤー、○オレンジ、玉ねぎ、人参、ねぎ |
| 09土 | 胚芽米、○食パン(6枚切り)卵不使用、じゃがいも、白炒りごま、砂糖、新玄 | さば、豆腐、ゴーヤー(豚うで肉)、○ヨーグルト60g | バナナ、小松菜、大根、人参、にんじん、コーン缶、ささがきごぼう、長ねぎ、干し椎茸 |
| 11月 | 胚芽米、○ホットケーキ粉、○紅芋、○小麦粉、○グラニュー糖、マヨネーズ、○無塩バター、片栗粉、油、白炒りごま、すりごま(白)、三温糖、新 | 合びき肉、もずく(塩蔵塩ぬき)、○保育乳(調理用)、タコライス用チーズ、○卵、シーチキン、○保育乳、◎ヨーグルト60g | トマト、人参、レタス、千切りごぼう、冬瓜、きゅうり、玉ねぎ、○りんご、ねぎ |
| 12火 | 米、じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、○無塩バター、油、○砂糖、押麦、○コーンフレーク(プレーン)、三温糖 | キングフィレ(切り身・骨なし)、○牛乳、○保育乳 | きゅうり、太もやし、ほうれん草(冷凍・国産)、えのきたけ、○レースン、ねぎ、○バナナ、パセリ |
| 13水 | ○米、スバゲティ(1.6mm)、じゃがいも、オリーブ油、マーガリン、○ごま油、三温糖 | 合びき肉、エバミルク、棒チーズ、わかめ(乾) | 玉ねぎ、オレンジ、キャベツ、○枝豆(冷凍)、スライスマッシュルーム水煮、トマト、人参、コーン缶、トマトピューレ、ピーマン、ねぎ |
| 14木 | 胚芽米、○コッパン(卵不使用)、マヨネーズ、○油、○三温糖、○アーモンドブードル、すりごま(白)、○超熟ロール | キングフィレ(切り身・骨なし)、豆腐、○きな粉、油揚げ、○保育乳 | ほうれん草(冷凍・国産)、トマト、キャベツ、玉ねぎ、練り梅、ねぎ |
| 15金 | 胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、ABCパスタ、油、新玄、○ホットケーキ粉 | 豚Bロース、かにかまぼこ、卵、ポーク缶(減塩スパム)、○保育乳 | モーワイ、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ |
| 16土 | 中華麺(蒸し)、○胚芽米、油 | 豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、卵、○保育乳、あおのり | オレンジ、キャベツ、トマト、玉ねぎ、ほうれん草、太もやし、人参、ピーマン |
| 18月 | 胚芽米、○スライスアーモンド、○無塩バター、○三温糖、三温糖、油、ごま油 | ヨーグルト(ヤクルト)、牛ロース薄切り、○保育乳、○生クリーム | 玉ねぎ、○りんご、きゅうり、人参、スライスマッシュルーム水煮、しめじ |
| 19火 | 胚芽米、じゃがいも、○揚げ油、油、○片栗粉、○小麦粉、三温糖、すりごま(白)、新玄 | 豆腐、ゴーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、シーチキン、○保育乳 | 大根、○ゴーヤー、イナムドッチ用切りこんにゃく、キャベツ、○人参、もやし、人参、にら、干し椎茸 |
| 20水 | 胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、三温糖、砂糖、ごま油、◎焼き芋 | 鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、○きな粉、○保育乳、わかめ(乾) | ○オレンジ、冬瓜、にんじん、きゅうり、ぶどう、人参、いんげん(冷凍)、千切り大根(乾)、ねぎ |
| 21木 | 胚芽米、○小麦粉、○油、○三温糖、三温糖、油、片栗粉、白炒りごま、ごま油 | 大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、油揚げ、○保育乳 | レタス、きゅうり、なす、しめじ、ねぎ、○バナナ |
| 22金 | 胚芽米、油、新玄 | 豚Bロース スライス、豆腐、○保育乳、わかめ(乾) | プロッコリー(冷凍)、ミニトマト、○ぶどう、山東菜、えのきたけ、長ねぎ、人参、ねぎ、にんにく |
| 23土 | 胚芽米、油、砂糖 | 豆腐、豚ひき肉、ベーコン、○豆乳(フルーツ味)、ヨーグルト60g | ○りんご、玉ねぎ、プロッコリー、キャベツ、人参、にんじん、コーン缶、しいたけ、長ねぎ |
| 25月 | 胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、三温糖、ごま油、白炒りごま、油、新玄 | 鶏手羽元、○牛乳、○卵、ちくわ(無卵白)、シーチキン、挽きわり納豆、○保育乳、カットわかめ | ほうれん草(冷凍・国産)、栗かぼちゃ、もやし、大根、○バナナ、コーン(冷凍)、人参 |
| 26火 | 沖縄そば麺(ゆで)、○米、和風ドレッシング、○白炒りごま、○ごま油、三温糖 | 豚Bロース、棒かまぼこ(卵なし)、○しらす干し、○塩こんぶ、◎豆乳(フルーツ味) | 小松菜、トマト、○きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、バナナ |
| 27水 | 胚芽米、里芋(冷凍)、○グラニュー糖、白炒りごま、砂糖、油、新玄 | 豚Bロース スライス、○カルピス、◎ヨーグルト60g、○ゼラチン、わかめ(乾)、鶏ささ身 | ○オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、大根、にんじん、コーン缶、人参、しいたけ、長ねぎ |
| 28木 | 胚芽米、○てんぷら粉、○揚げ油、砂糖、油、新玄 | さば(切り身/骨なし)、○塩抜きもずく、○卵、シーチキン、わかめ(乾) | 白菜、人参、なす、玉ねぎ、○人参、○玉ねぎ、えのきたけ、ピーマン、○にら、ねぎ、◎バナナ |
| 29金 | 米、押麦、油、砂糖、新玄 | 豆腐、卵、油揚げ、鶏ももミンチ、粉チーズ、○保育乳、わかめ(乾) | ○りんご、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、山東菜、ピーマン、むぎ枝豆(冷凍・塩なし)、ひじき、ねぎ |
| 30土 | 胚芽米、油、○スティックパン、片栗粉、ごま油 | 豚ひき肉、木綿豆腐、○保育乳 | みかん、小松菜、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン缶 |

食べ物クイズ

Q. 食パンにあるものはどれ？

お茶碗1杯分(150g)には、なん粒のお米が入っているでしょうか？

- ① 1300つぶ ② 2300つぶ ③ 3300つぶ