

今月の献立

令和 6 年 5 月

花表こぼと保育園

日曜日	今日の献立		おやつ
1 水	豚汁(豚肉、大根、人参、白菜、えのき茸、ねぎ) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん	おやつ キャベツ焼き (キャベツ、卵、上新粉)
2 木	酢豚風ソテー(豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン) ツナの和え物(ツナ缶、きゅうり)	ごはん	ココアプリン (牛乳、ココア、アガー)
7 火	豆腐の卵煮(豆腐、人参、干し椎茸、玉ねぎ、きぬさや、卵) 中華和え(しらす干し、キャベツ、きゅうり)	ごはん	きな粉蒸しパン (小麦粉、牛乳、きな粉)
8 水	ゆかり揚げ(鶏肉、しそ粉) おひたし(白菜、青菜) すまし汁(焼き麩、わかめ、あさつき)	ごはん	ヨーグルト、菓子
9 木	コーンクリームシチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、コーン缶、グリーンアスパラガス) サラダ(キャベツ、わかめ、みかん缶)	食パン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま)
10 金	マーボー丼(豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、生姜) さつま芋の煮物(さつま芋) パイン缶		焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
11 土	煮込みうどん(うどん、鶏肉、油揚げ、人参、ねぎ) バナナ		菓子
13 月	キャベツのスープ煮(豚肉、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、人参) 切干大根のマヨ和え(ツナ缶、切干大根、きゅうり、マヨネーズ)	ミルクロールパン	ごま昆布おにぎり (米、塩昆布、ごま)
14 火	白身魚のトマトソース煮(メカジキ、玉ねぎ、じゃが芋、人参、にんにく、トマトピューレ) ソテー(ほうれん草、コーン缶)	ごはん	レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン果汁)
15 水	けんちん汁(鶏肉、大根、人参、豆腐、ねぎ、人参) 炒り卵(チンゲン菜、卵)	ごはん	大学芋 (さつま芋)
16 木	うどん(うどん、鶏肉、大根、人参、ねぎ、えのき茸) きゅうりの和えもの(きゅうり、ツナ缶)		グレープゼリー (100%ぶどうジュース、アガー)
17 金	チャンプルー(豆腐、鶏肉、玉ねぎ、人参、にら) 春雨スープ(えのき茸、春雨、わかめ)	ごはん	ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
18 土	肉うどん(うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、しめじ、青菜) チーズ		菓子
20 月	ひじきとじゃが芋の炒め煮(豚肉、ひじき、じゃが芋、玉ねぎ、人参、さやいんげん) みそ汁(焼麩、大根、あさつき)	ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
21 火	中華風混ぜご飯(豚挽肉、生姜、エリンギ、ねぎ) すまし汁(豆腐、わかめ、あさつき) バナナ		焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
22 水	マーボー丼(豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、生姜) さつま芋の煮物(さつま芋) パイン缶		みかんゼリー、菓子
23 木	(誕生会)ハヤシライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しめじ、トマトピューレ) ソテー(キャベツ、コーン缶) メロン		お誕生日ケーキ(りんごケーキ) (小麦粉、生クリーム、牛乳、マーガリン、りんご)
24 金	コーンクリームシチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、コーン缶、グリーンアスパラガス) サラダ(キャベツ、わかめ、みかん缶) コッペパン		ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
25 土	煮込みうどん(うどん、鶏肉、油揚げ、人参、ねぎ) オレンジ		菓子
27 月	鶏肉のトマトソース煮(鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、にんにく、トマトピューレ) ソテー(ほうれん草、コーン缶)	ごはん	チーズ蒸しパン (小麦粉、牛乳、クリームチーズ)
28 火	キャベツのスープ煮(豚肉、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、人参) 切干大根のマヨ和え(ツナ缶、切干大根、きゅうり、マヨネーズ)	ロールパン	いなりごはん (米、油揚げ、ごま)
29 水	豚汁(豚肉、大根、人参、白菜、えのき茸、ねぎ) 炒り卵(チンゲン菜、卵)	ごはん	ココアクリームサンド (食パン、ココア、牛乳、コーンスターチ)
30 木	中華風混ぜご飯(豚挽肉、生姜、エリンギ、ねぎ) すまし汁(豆腐、わかめ、あさつき) パイン缶		じゃこトースト (食パン、しらす干し、マヨネーズ、すりごま)
31 金	酢豚風ソテー(豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン) ツナの和え物(ツナ缶、きゅうり)	ごはん	りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)

* 献立は多少変更する場合があります。

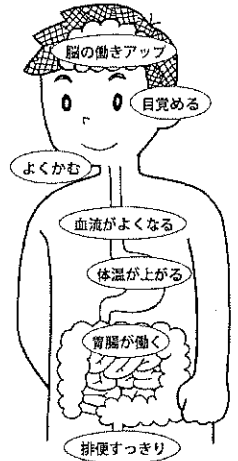
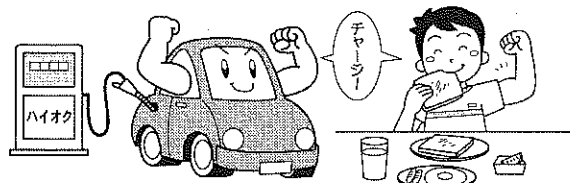
朝ごはんを食べよう

乳幼児期は食習慣を身につける大切な時期です。朝ごはんは、脳や体を目覚めさせて、1日の活力源になる大切な食事です。おいしく朝ごはんを食べるために、生活を見直して少しずつでも毎日朝ごはんを食べるように心がけましょう。

朝ごはんの役割

- ①脳が働く
- ②体温が上昇する
- ③消化器官が活動する
- ④便通がよくなる

頭と体を目覚めさせるために、朝ごはんが大切！



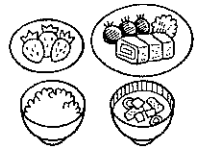
朝食を食べるために

夜更かしせずなるべくはやく寝る

毎日決まった時間に食事をする

夜遅い時間の食事は避ける

★早寝早起きをし、朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう♪

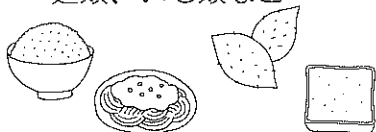


<どんなものを食べる？>

次の3つの食品がそろっている朝ごはんは、バランスがよく理想的です。

1. エネルギーになるもの

ごはん、パン、シリアル
麺類、いも類など



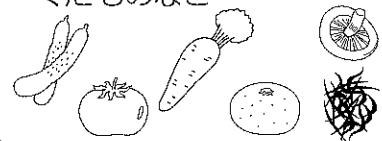
2. からだをつくるもの

肉、魚、豆腐、卵
乳製品など



3. 調子をととのえるもの

野菜、きのこ類、海藻類
くだものなど



★朝ごはんを食べていない場合は、まずは1品から始めて、食べる習慣をつけましょう

保育園メニューを家庭でも！

♪チーズ蒸しパン♪

【材 料】(幼児4人分)

小麦粉 60g ベーキングパウダー 2g 牛乳 40g クリームチーズ 40g
さとう 24g (大さじ2強)

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて2~3回ふるっておく。
- ② クリームチーズはやわらかくして練り、とろっとしたらさとう・牛乳を加えて混ぜる
- ③ ②に①を加えてさっくり混ぜ合わせ、型に流し、25~30分蒸す。