

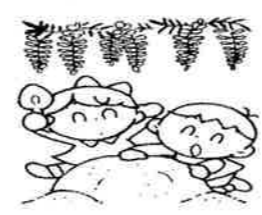
5月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります) 平成26年 5月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品		
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える				
1	木	牛乳 かし	パン ローストチキン スパゲティサラダ スナップえんどう塩ゆで 麻婆豆腐	鶏もも肉 卵 シーチキン 豆腐 豚挽肉	ミニクワッサン スパゲティ	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 ねぎ にら しょうが	いちご スルメ かし	いも類		
2 30	金	牛乳 かし	ゆかりごはん 煮魚 ごまあえ ミートボール甘煮 豚汁	白身魚/青魚 ミートボール 豚こま切	米 じゃが芋 こんにゃく	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 玉葱 大根 小葱	ヨーグルト りんご かし	豆類		
7 21	水	牛乳 チーズ かし	しろごはん 豆腐入松風焼き 粉ふき芋 もみのりあえ すまし汁	鶏挽肉 豆腐 卵	米 麩 じゃが芋	ねぎ 玉葱 ほうれん草 人参 三つ葉	甘夏かん かし	野菜類		
8 22	木	牛乳 りんご	パン 魚のごま焼き プチトマト ポテトサラダ かき卵スープ	白身魚 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	きゅうり 人参 干しいたけ ごぼう にら	8日カルピス寒天 かし 22日ゼリー かし	豆類 野菜類		
9	金	牛乳 昆布 かし	親子丼 大豆の五目煮 春雨のあえもの けんちん汁	鶏ももこま切 水煮大豆 豆腐 ロースハム 卵	米 里芋 こんにゃく	人参 玉葱 ねぎ ごぼう 昆布 小葱 ごぼう きゅうり	オレンジ ジュース いちご かし	魚介類		
10 24	土	牛乳 かし	肉うどん アスパラガスのソテー うずら煮豆 果物	牛こま切 ベーコン うずら豆	うどん	アスパラガス キャベツ 人参 コーン(粒) 小葱		いも類		
12 26	月	牛乳 かし	パン ピーナツあえ キャベツのスープ 12日ちくわいそべ揚げ 26日魚の竜田揚げ	12日ちくわ 卵 26日白身魚	ミニ牛乳パン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ もやし パセリ 玉葱	甘夏かん スルメ かし	豆類		
13 27	火	牛乳 りんご	カレーライス ドレッシングサラダ ししゃも 13日ひじきと大豆の煮物 27日ポークビーンズ	牛こま切 豚こま切 13日水煮大豆 油揚げ かにほしげし ししゃも	米 じゃが芋 13日こんにゃく	ひじき キャベツ 人参 きゅうり トマト 甘夏かん	13日白玉だんご オレンジ 27日ごまクッキー	野菜類		
14 28	水	牛乳 甘夏かん	パン ゆで豚肉のぼん酢あえ りんごいりコールスロー スキムスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	キャベツ りんご きゅうり 玉葱 人参 もやし パセリ	新じゃががふかし ミニゼリー	魚介類		
15 29	木	100%ジュース かし	わかめごはん ツナいり卵焼き 高野豆腐含め煮 納豆あえ みそ汁	シーチキン 卵 高野豆腐 納豆 ロースハム 厚揚げ	米	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 しめじ 白菜 小葱	びわ かし かえりちりめん	いも類		
16	金	牛乳 昆布 かし	パン 魚のアーモンド焼き アスパラサラダ ビーンズスープ	白身魚 水煮大豆 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	アスパラガス 人参 キャベツ セロリ コーン(粒) 玉葱	ヨーグルト りんご かし	種実類		
17	土	親子遠足(お弁当の日)								
19	月	牛乳 かし	食育の日(お楽しみ献立)							
20	火	ヨーグルト かし	パン 鶏肉のクラッカー焼 マカロニサラダ スナップえんどう塩ゆで 麻婆豆腐	鶏もも肉 豆腐 豚挽肉	ミニ牛乳パン じゃが芋 マカロニ こんにゃく	きゅうり キャベツ スナップえんどう 玉葱 人参 にら ねぎ	りんご 昆布 かし	魚介類		
23	金	牛乳 かし かえりちりめん	ゆかりごはん 肉じゃが ちくわ甘煮 和風サラダ みそ汁	牛こま切 ちくわ かにかま 水煮大豆 豆腐	米 里芋 じゃが芋 こんにゃく	ごぼう きゅうり 人参 玉葱 小葱 大根	オレンジ ジュース バナナ かし	野菜類		
31	土	牛乳 かし	親子うどん しらすあえ かぼちゃ甘煮 果物	鶏ももこま切 卵 しらす干し	うどん	人参 玉葱 ほうれん草 小葱 キャベツ かぼちゃ		いも類 野菜類		

7(水)花まつりです



給食だより



朝ごはんを食べるとこんないいことがある！ 5カ条

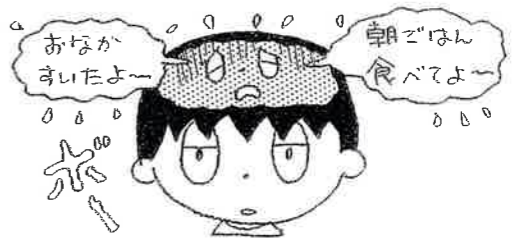
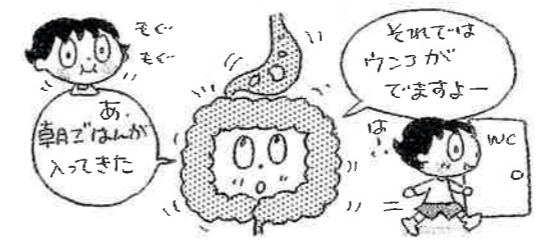
① 体の活性化
いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。

② 肥満防止
昼におなかやすいて、一度にたくさん量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→太る原因に



③ 快便効果
朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。

④ 脳のエネルギー源に
●脳は大量のエネルギーを食い
●脳のエネルギーはブドウ糖
脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんをエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。



⑤ 生活習慣病を予防します
●1日3回食べないと1回の食事が多くなってしまいます。
●朝寝坊夜型の生活だと…
朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない
夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる



このくり返しが生活習慣病の予備軍に！