

5月の食事だより

RS 5 1 山中保育園

月		火		水		木		金		土		
1	メンチカツ 切干大根の煮つけ かき卵汁	2	煮魚 筑前煮 味噌汁	3	憲法記念日		4	みどりの日		5	こどもの日	
ウエハース	牛乳 <small>クッキーフロアージュ</small>	ポーロ	牛乳 スコーン	10	豆ごはん 照り焼きチキン むらくも汁 オレンジ		11	肉じゃが 味噌汁 パイ		12	手作りさつま揚げ チキンサラダ 味噌汁	
8	豆腐のまさご揚げ フロッキーのごまあえ 具たくさん味噌汁	9	白身魚のフリッター 温野菜サラダ 野菜スーパ	10	豆ごはん 照り焼きチキン むらくも汁 オレンジ		11	肉じゃが 味噌汁 パイ		12	手作りさつま揚げ チキンサラダ 味噌汁	
ウエハース	牛乳 <small>せんべいフロアージュ</small>	ポーロ	牛乳 スコーン	11	肉じゃが 味噌汁 パイ		12	肉じゃが 味噌汁 パイ		13	手作りさつま揚げ チキンサラダ 味噌汁	
15	ハム入りオムレツ チリコンカーン 野菜スーパ	16	煮魚 栄養きんぴら 味噌汁	17	親子丼 鉄分ごまあえ 味噌汁		18	豚肉の生姜焼き 煮豆 フロッキーのおひたし 味噌汁		19	サケフライ 温野菜サラダ 味噌汁	
ビスケット	牛乳 <small>クッキーフロアージュ</small>	ポーロ	牛乳 チーズラスク	17	親子丼 鉄分ごまあえ 味噌汁		18	豚肉の生姜焼き 煮豆 フロッキーのおひたし 味噌汁		19	サケフライ 温野菜サラダ 味噌汁	
22	鶏のオレンジ焼き 青菜のピーナッツあえ にら卵スーパ	23	カレイのから揚げ 切干大根の煮つけ 味噌汁	24	カレーライス スパゲティサラダ オレンジ		25	厚焼き卵焼き 大豆とひじきの五目煮 味噌汁		26	すり身焼き ナムル 味噌汁	
カステラ	牛乳 <small>クッキーフロアージュ</small>	ビスケット	牛乳 <small>クッキーフロアージュ</small>	24	カレーライス スパゲティサラダ オレンジ		25	厚焼き卵焼き 大豆とひじきの五目煮 味噌汁		26	すり身焼き ナムル 味噌汁	
29	ソーポー豆腐 野菜スーパ オレンジ	30	煮魚 筑前煮 味噌汁	31	シーフードピラフ メンチカツ マカロニサラダ 豆腐スーパ		ポーロ	牛乳 カステラ		ウエハース	牛乳 <small>おじさいヨーグルト</small>	
ポーロ	飲ヨーグルト 黄粉ラスク	ビスケット	牛乳 プリン	クワツカー	牛乳 チーズ		ウエハース	牛乳 カステラ		ウエハース	牛乳 <small>おじさいヨーグルト</small>	
27	ハム野菜サンド バナナ 牛乳		27	ハム野菜サンド バナナ 牛乳		27	ハム野菜サンド バナナ 牛乳		27	ハム野菜サンド バナナ 牛乳		

【お知らせ】

19(金) 白、青、赤組はおにぎりdayです。

5月献立栄養価

	エネルギー	タンパク質	カルシウム	鉄分
3歳以上児 (主食含まない)	403kcal	18.7g	247mg	2.0g
3歳未満児 (主食含む)	501kcal	18.2g	224mg	2.0g

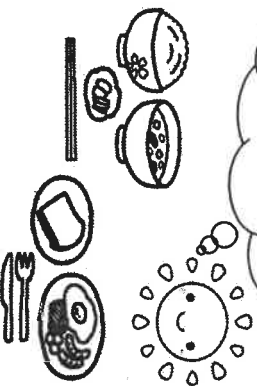
新年度がスタートして1か月が経ちます。元気いっぱい遊びまわる子どもたち。その元気の源、朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。

朝ごはんを食べて

3つのスイッチオン!

「**あたまのめざまし**」
脳の栄養は12時間後に空っぽ。ごはんやパンを食べて糖分を補給。からだのめざまし体温が上昇します。卵や牛乳を摂りたんぱく質を補給。
「**おなかのめざまし**」
腸を刺激。お野菜や果物を食物繊維を補給。

朝ごはんを食べよう!



「いつしよに食べる」は心の栄養

栄養バランスの良い食事をとることは、体をつくるために大切です。「誰かといっしょに食べるごはん」は、私たちの心も豊かにしてくれれます。楽しい会話をしながら食べるごはんはひとりで食べるよりも、心にも栄養がいきわたりますね。



ステツパツツ!

まずは食べることから
そしてバランス良く

朝からいろいろ作るのは大変
前夜の残り物を活用できるといいですね
*煮物をスクランブルエッグの具に
*サラダにウインナーを加えスーパに