

令和4年 5月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
2	月	じゃがいもと鶏肉の煮物 みそ汁、小松菜の磯和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 プリンアラモード
6 20	金	チキンカレー、ツナサラダ ヨーグルト、果物	ごはん	ソフトビスケット	牛乳 ワッフル
7 21	土	焼きそば、牛乳 キャンディチーズ、果物	中華麺	ゼリー	ジュース ミルクスティックパン
9 23	月	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
10 24	火	炒り豆腐、みそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 いももち
11 25	水	ハンバーグ、みそ汁 たけのこの煮物、果物	ごはん	あられ	牛乳 ホットケーキ
12	木	魚フライ、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	サブレ	牛乳 チーズトースト
26	木	お誕生日会	中華めん	せんべい	ジャムサンド 牛乳
13 27	金	鶏肉のオニオントマト煮、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 クリームパン
14 28	土	きつねうどん、ゆで卵 牛乳、キャンディチーズ、果物	うどん	あられ	ツナサンド
16 30	月	豚肉の生姜焼き、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 ごまラスク
17 31	火	魚のみそ照り焼き、みそ汁 じゃがいものそぼろ煮	ごはん	卵ボーロ	牛乳 パウムクーヘン
18	水	柳川もどき、みそ汁 しらす入り納豆和え	ごはん	ウエハース	クラッカー ヨーグルト和え
19	木	豆腐だんご、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 プアマンケーキ



給食日数 23回

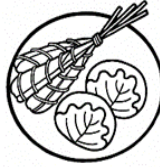
区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	5月 の 平均	496Kcal	19.5g	17.3g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	5月 の 平均	404Kcal	19.9g	18.7g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g

新緑がまぶしい季節になりました

こどもの日

5月5日はこどもの日。もともとは「端午の節句」と言って男の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする日でした。その後1984年に現在の「こどもの日」になりました。

端午の節句には ちまきや柏餅を食べてお祝いをします。柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、家系が絶えない、子孫繁栄という願いを込めて食べられるようになったといわれています。



入園・進級からひと月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきた一方で、疲れも出やすいころ。生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

朝食は一日の生活のスタートです。朝、起きたばかりの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態。朝ごはんを食べることで体温が上がり眠っていた脳や体のスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーッとしたり、元気に遊ぶことができません。一回に食べられる量があまり多くないこどもにとって朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。

また、体内時計をリセットし、生活リズムを整えるには、朝の光を浴びることも大切。気持ちよく目覚められるよう、早寝も心掛けましょう。



レシピ紹介

《しらす入り納豆和え》

【材料】 幼児1人分

こまつな 25g、にんじん 5g、納豆 15g
しらす干し 3g、しょうゆ 小さじ 1/4

【作り方】

- ① 小松菜は茹でたら水にさらし、よく絞って1cm位に刻む。
- ② にんじんは粗いみじん切りにして茹で、冷ましておく。
- ③ ①、②と納豆、しらす干し、しょうゆをよく混ぜたらできあがり。

朝、エネルギー源となるごはんやパンと、体温を上げてくれるたんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品などを一緒に摂ると効率よく体が動くようになります。

納豆は手軽に摂れる大豆製品のひとつ。混ぜる野菜をほうれん草やニラ、ねぎ、茹で戻した切干大根などに替えたり、ごまやマヨネーズを加えてアレンジしても美味しいですよ。