

平成28年5月の献立予定表

なるにつこ認定こども園

泉南市保育子育て支援課

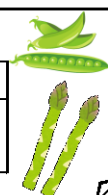
日	曜	献立名	食品名	3時の間食
2	月	アスパラかき揚げ・温キャベツ	(グリーンアスパラ、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、小麦粉)(キャベツ)	国産みかんゼリー
18	水	カレーこふきいも・味噌汁	(じゃがいも、カレー粉)(豆腐、たまねぎ、にんじん、小松菜、油揚げ、味噌)	菓子
19	木	ミートスパゲティ コールスロー・果物	(スパゲティ、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ)(ホットケーキミックス、絹ごし豆腐、豆乳) (キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、コーンクリームドレッシング)(オレンジ)	豆腐ケーキ 牛乳
6	金	煮魚・味噌汁 ひじきの炒り煮	(赤魚)(なめこ、たまねぎ、にんじん、小松菜、わかめ、味噌) (ひじき、にんじん、油揚げ、つきこんにゃく、ピーマン)(ホットケーキミックス、ほうれん草、豆乳、菜種マーガリン)	二色ホットケーキ 牛乳
7	土	豚丼 煮浸し・すまし汁	(豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ) (白菜、にんじん)(さつまいも、たまねぎ、えのき、チンゲン菜)	菓子 牛乳
9	月	鶏肉の照り焼き・付け合わせ 白和え・味噌汁	(鶏肉、片栗粉)(プロッコリー) <マカロニ、きな粉> (豆腐、ほうれん草、にんじん、すりごま)(キャベツ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ねぎ、味噌)	マカロニあべかわ 牛乳
10	火	豆ご飯・味噌汁 鯖の竜田揚げ・温キャベツ	(えんどう豆)(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、小松菜、味噌) (生鯖、土しょうが、片栗粉)(キャベツ)	菓子 牛乳
24	火	カレーライス もみ漬け	(豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ) (白菜、きゅうり、にんじん、レモン)	菓子 牛乳
11	水	江戸っ子煮 きんぴらごぼう・味噌汁	(大豆、牛肉、にんじん、糸こんにゃく、たけのこ水煮、ふき、さやえんどう)(ホットケーキミックス、ウインナー、豆乳) (ごぼう、にんじん、ピーマン)(かぼちゃ、たまねぎ、えのき、わかめ、味噌)	焼きアメリカンドッグ 牛乳
12	木	回鍋肉 甘酢和え・もずくスープ	(豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生しいたけ、もやし、八丁味噌)(オレンジ) (春雨、きゅうり、にんじん)(もずく、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜)	果物・菓子 牛乳
13	金	コロツケ・温キャベツ 煮浸し・味噌汁	(じゃがいも、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、小麦粉、パン粉)(キャベツ) (白菜、にんじん)(豆腐、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、味噌)	ヨーグルト 菓子
14	土	中華風丼 煮浸し・すまし汁	(豚肉、白菜、たまねぎ、にんじん、椎茸、チンゲン菜、片栗粉) (キャベツ、にんじん)(じゃがいも、たまねぎ、えのき、ねぎ)	菓子 牛乳
16	月	赤魚のトマトソースがけ 高野豆腐の含め煮・味噌汁	(赤魚、ホールトマト缶、たまねぎ、にんにく、パセリ、片栗粉) (高野豆腐、にんじん、生しいたけ)(キャベツ、たまねぎ、にんじん、小松菜、味噌)	菓子 牛乳
17	火	鶏肉のさっぱり煮 おかか和え・味噌汁	(鶏肉、たまねぎ、厚揚げ、にんじん、チンゲン菜、しめじ)(小麦粉、豆乳、えんどう豆、にんじん) (白菜、にんじん、かつお節)(さといも、たまねぎ、まいたけ、ねぎ、味噌)	豆蒸しパン 牛乳

☆朝ごはんを食べよう☆

5月になり新しい生活リズムにも慣れてきたころでしょうか。一日の始まりは朝ごはんです。朝ごはんには、脳を働かせたり、体温を上げたり、排便の習慣をつけたり、良い働きがたくさんあります。逆に朝ごはんを食べないと、集中できなくなり怪我をしたり、疲れやすくなったり、肥満の原因になります。朝ごはんをしっかりと食べるためには、どのようなことに気を付けたらいいのでしょうか？まずは、早起きするために早く寝ることです。子どもの生活リズムは、大人とは違います。睡眠時間がたくさん必要ですが、つい大人に合わせていませんか？睡眠は体の発育にも大切なので早く寝ることを心がけ、早起きして朝ごはんをしっかりと食べましょう！

★5月の給与栄養量(3歳以上児)

エネルギー	たんぱく質	脂質
621kcal	22.3g	18.3g



☆旬の食材☆ 春になり、いろいろな食材が旬を迎えるようになりました。アスパラやえんどう豆など園でも昼食やおやつに取り入れています。新じゃが、新たまねぎ、新ごぼうなども出てきて、地元の畑でも収穫する姿を見ることが出来ます。ぜひこの機会に家庭でも食べてみてください。旬の食材は、子どもたちにも食べやすいですよ。