

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (◎は朝おやつ ○は午後おやつ)				朝おやつ	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 木 19 月	【1日:わかめごはん】 【19日:豆ごはん】 麩のすまし汁(えのき) 厚揚げのみそ炒め ココア	529.00 20.00 11.80 1.70	米、砂糖 片栗粉、ごま油 ◎ぱりんこ ○源氏パイ	◎○牛乳、生揚げ 豚肉(もも)、赤みそ、 ココアヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、しょうが えのきたけ、干しいたけ、 グリーンピース、○ぶどう果汁	しょうゆ こんぶだし 食塩	牛乳 せんべい	1日:ぶどう果汁 19日:牛乳 源氏パイ
02 金 20 火	鮭ご飯 みそ汁(わかめ・たまねぎ) ほうれん草とひじきのサラダ 【2日:こどもの日ゼリー】 【20日:ラブミープラス】	514.00 19.70 9.50 1.90	米、ノンエッグマヨネーズ、すりごま ◎たべっこどうぶつ、 ○アンパンマンのキャラメルコーン 【誕生会デザート】赤組○お米deスティックケーキ、 ○2〜5歳児:いちごのケーキ	◎○牛乳、さけ ミックス味噌、油揚げ ラブミープラス、 ○ジョア	ほうれん草、たまねぎ、ひじき にんじん、コーン缶、えのきたけ 塩こんぶ、カットわかめ	すき焼のたれ こんぶだし 食塩	牛乳 ビスケット	2日:ジョア・アンパンマン キャラメルコーン 20日:牛乳・ 誕生会デザート
07 21 水	マーボー丼 中華スープ(たまねぎ・わかめ) もやしと人参のナムル オレンジ 1/6	524.00 23.50 13.00 2.20	米、砂糖、ごま油 片栗粉、サラダ油、すりごま ◎星たべよ ○雪の宿	◎○牛乳、 木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ、 赤みそ	もやし、にんじん、ねぎ たまねぎ、しめじ、えのきたけ カットわかめ、しょうが オレンジ、○りんご果汁	しょうゆ めんつゆ こんぶだし みりん、食塩	牛乳 塩せんべい	7日:牛乳 21日:りんご果汁 雪の宿
08 22 木	ロールパン イタリアンスパゲティ ミモザサラダ ヤクルト	552.00 18.90 18.70 2.20	ロールパン、スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ、サラダ油 砂糖◎白い風船、 ○米、○すりごま	◎牛乳、卵 ウインナー、 無添加ハム 粉チーズ、ヤクルト ○しらす干し	たまねぎ、にんじん グリーンアスパラガス きゅうり、しいたけ ピーマン	ケチャップ コンソメ 食塩	お茶 白い風船	お茶 じゃこにぎり
09 23 金	ごはん みそ汁(なす・たまねぎ) 鶏肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え ぶどうゼリー	563.00 20.40 15.80 1.80	米、調合油 片栗粉、 ◎アンパンマンのソフトせん、 ○ホットケーキミックス、 ○アンパンマンキャラメルコーン	◎○牛乳、 鶏もも肉 赤みそ、油揚げ、 ○豆乳	キャベツ、なす、たまねぎ にんじん、しょうが カットわかめ、ぶどうゼリー ○にんじんペースト	しょうゆ こんぶだし 本みりん	牛乳 ソフトせん	牛乳 9日:キャロット蒸しパン 23日:アンパンマンの キャラメルコーン
12 26 月	メルルーサのかぼやき丼 味噌汁(豆腐・えのき) こまつなのごま酢和え ミニデザート(すりおろしりんごゼリー)	532.00 20.30 10.60 2.30	米、片栗粉、調合油、砂糖、 ごま油、◎カルシウムせん、 ○ビスコ、○じゃがいも、 ○バター、	◎○牛乳、 メルルーサ 木綿豆腐、 ツナ水煮、赤みそ	こまつな、もやし、たまねぎ にんじん、えのきたけ みつば、しょうが りんごゼリー、○野菜ジュース	しょうゆ こんぶだし らっきょう酢 みりん	牛乳 カルシウムせん	12日:野菜ジュース・ ビスコ 26日:牛乳・ じゃがバター
13 27 火	カレーライス(チキン) キャベツのツナサラダ ももゼリー	633.00 20.10 23.50 1.70	米、じゃがいも サラダ油、砂糖 ◎マンナビスケット、 ○ぼんち揚げ	◎○牛乳、 鶏もも肉 ツナ水煮、 大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ にんじん、ももゼリー ○気になる野菜(アップル)	カレールー、 らっきょう酢 ウスターソース 食塩	牛乳 マンナビスケット	13日:牛乳 27日:気になる野菜 (アップル) 揚げせんべい
14 28 水	食パン(ジャム&マーガリン) コンソメスープ ハンバーグケチャップ煮 いんげん(ゆで) のむヨーグルト	546.00 25.30 22.30 2.30	食パン、マーガリン サラダ油、砂糖、 ◎卵ボーロ、 ○ベビーシュークリーム	◎○牛乳、 グリルハンバーグ のむヨーグルト	たまねぎ、コーン缶 いんげん、にんじん しめじ、ジャム	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、こんぶだし めんつゆ、食塩 パセリ粉	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ベビーシュークリーム
15 29 木	ロールパン 中華そば ごぼうサラダ バナナ1/2	422.00 15.40 10.80 2.70	干し中華めん ノンエッグマヨネーズ、 すりごま、◎マンナウエファー	◎○牛乳、 焼き豚、なると 無添加ハム	バナナ、キャベツ、 にんじん もやし、ごぼう きゅうり、ねぎ	しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 ウエハース	お茶 フルーチェ
16 30 金	ゆかりごはん そうめん汁 肉じゃが やさしいゼリー	493.00 14.00 6.80 1.60	米、じゃがいも 干しそうめん、砂糖、サラダ油、 ◎クッピーラムネ、 ○アンパンマンひとくちビスケット	◎牛乳、 豚肉(もも) 油揚げ	たまねぎ、にんじん、しらたき、 こまつな、さやえんどう、 やさしいゼリー ○気になる野菜(白ぶどう)、 ○ぶどう果汁	しょうゆ 本みりん、食塩 こんぶだし	牛乳 ラムネ	16日:気になる野菜 (白ぶどう) 30日:ぶどう果汁 ビスケット

★土曜日★

10	ハヤシライス、おさかなソーセージ、りんごゼリー
17	すき焼き風丼、グングンお魚ソーセージ、ヨーグルト
24	スティックパン、焼きそば、ソーセージ、みかんゼリー
31	豚丼、グングンおさかなソーセージ、ヨーグルト

\*変更することもあります。  
 \*誕生会(20日)デザートでお祝いをします。



## 朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすり眠るといって望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

★朝ごはんて体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんて前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



★朝ごはんの役割

1 体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。



3 必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素も大切です。



2 身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するためには欠かせません。



4 お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。



## 献立からのメッセージ

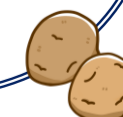
そら豆

さやが空に向いていることから「そら豆」と書きます。たんぱく質が多いのが特徴です。塩ゆでや煮物、炒め物に使用されます。



新じゃが

みずみずしく、やわらかい新じゃがは丸ごと調理して食べるのがお勧めです。買うときは皮が薄く、全体に張りのあるものを選ぶと良いです。



# 5月 給食だより

### 給食レシピ

ミモザサラダ  
8日・22日

- 1 アスパラガスは斜め切り、にんじんは千切りにして、塩ゆでする。
- 2 きゅうりは塩もみをする。
- 3 ハムは手切りにする。
- 4 炒り卵を作る。
- 5 1〜4をマヨネーズで和える。
- 6 塩・こしょうで味を整える。

- 材料(4人分)
- ・グリーンアスパラ・・・3〜4本
  - ・にんじん・・・1/3本
  - ・きゅうり・・・1本
  - ・ハム・・・2枚
  - ・たまご・・・1個
  - ・マヨネーズ・・・大1
  - ・塩・・・適量
  - ・こしょう・・・適量

