

# 5月の献立

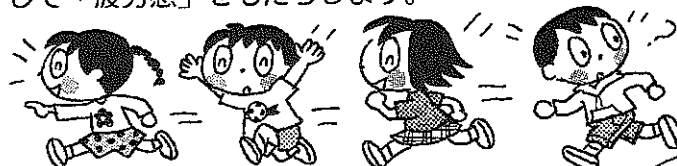
うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (水)	玉子とじうどん チキンナゲット お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
2 (木)	ごはん みそ汁(豆腐、しいたけ、ねぎ) 鮭フライ 野菜炒め 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
7 (火)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ じゃがいものキッシュ プロッコリーサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
8 (水)	げんこつパン 春雨スープ コロケ 海藻サラダ 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	
9 (木)	ごまごはん かき玉汁 さんまの塩焼き お浸し 果物	プリン	お菓子 牛乳	
10 (金)	あんかけやきそば わかめスープ しゅうまい お浸し 果物	クレープ 牛乳	お菓子 牛乳	
11 (土)	玄米ロール 牛乳 ミートボール 野菜サラダ 枝豆 果物	ヨーグルト		
13 (月)	カレーライス 牛乳 ウインナーのチーズのせ マカロニサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
14 (火)	焼きうどん タマゴスープ 鶏の照り焼き お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
15 (水)	バターロール シチュー 白身フライ 野菜サラダ 果物	フルーチェ	お菓子 牛乳	
16 (木)	納豆ごはん 豚汁 さばの塩焼き アスパラベーコン 果物	チョコレートムース	お菓子 牛乳	
17 (金)	ベーコンときのこのスパゲティ ポトフ 目玉焼き ツナサラダ 果物	チーズトースト 牛乳	お菓子 牛乳	
18 (土)	豆パン 牛乳 豚肉ときのこのソテー チーズサラダ 枝豆 果物	ゼリー		
20 (月)	ごはん 八杯汁 塩鮭 野菜炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
21 (火)	チキンピラフ 玉子スープ ミートローフ アスパラサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子 牛乳	誕生会
22 (水)	しょう油ラーメン ぎょうざ ナムル 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
23 (木)	げんこつパン 野菜スープ 鶏のチーズ焼き 豆腐サラダ 果物	プリン	お菓子 牛乳	
24 (金)	マーボー丼 みそ汁(わかめ、ねぎ) 春巻き きゅうりのドレッシング和え 果物	コーンフレーク	お菓子 牛乳	
25 (土)	ミルクパン 牛乳 コロケ 野菜サラダ 枝豆 果物	ヨーグルト		
27 (月)	山菜ごはん みそ汁(なめこ、豆腐、ねぎ) たらのマヨネーズ焼き お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
28 (火)	きのこうどん きんぴらごぼう揚げ お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
29 (水)	コーヒーパン コンソメスープ グラタン 大根サラダ 果物	チャーハン 牛乳	お菓子 牛乳	
30 (木)	ごはん みそ汁(玉子、ねぎ) しゅうまい ビビンバ 果物	チョコレートムース	お菓子 牛乳	
31 (金)	やきそば わかめスープ 揚げしゅうまい 海藻サラダ 果物	揚げパン 牛乳	お菓子 牛乳	

## 子どもが元気になる食事

**朝ごはんをエネルギーを補給しましょう!**

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。



**いろいろな食品を食べましょう!**

おにぎり、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻の副菜をあわせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。いろいろな食品を食べてバランスが整います。

