

5月の献立

認定こども園 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 (金)	小豆パン 野菜スープ グラタン 海藻サラダ 果物	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子	
2 (土)	そうめん 白身フライ もやし炒め 果物	こいのぼりクレープ 牛乳		
7 (木)	たけのこごはん みそ汁(なめこ、油揚げ) 肉団子 大根とちくわの煮物 果物	おからブリッツ 牛乳	お菓子	
8 (金)	カレーライス 牛乳 ウインナー かぼちゃサラダ 果物	エッグタルト 牛乳	お菓子	
9 (土)	ごはん みそ汁(玉ねぎ、玉子) ねぎ塩チキン マーボー豆腐風 果物	パン 牛乳		
11 (月)	親子丼 みそ汁(じめじ、豆腐、ねぎ) 白菜とほうれん草のお浸し 枝豆 果物	グラノーラスコーン 牛乳	お菓子	
12 (火)	玄米ロール ビーフシチュー サーモンフライ ブロッコリーサラダ 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
13 (水)	やきそば わかめスープ ぎょうざ かにかまサラダ 果物	ミルクパン 牛乳	お菓子	
14 (木)	ごまごはん 八杯汁 さばの塩焼き 野菜炒め 果物	プリン	お菓子	
15 (金)	食パン 春雨スープ 鶏のチーズ焼き れんこんサラダ 果物	いももち 牛乳	お菓子	
16 (土)	五目うどん 豚肉ときのこのソテー 枝豆 果物	おにぎり 牛乳		
18 (月)	納豆ごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) 塩鮭 おでん 果物	豆パン 牛乳	お菓子	
19 (火)	かぼちゃパン かぶスープ コロケ 野菜サラダ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
20 (水)	ナポリタンスパゲティ きのごスープ ウインナー チーズサラダ 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
21 (木)	ごはん みそ汁(玉子、ほうれん草) さんまのごま焼き 大豆の五目煮 果物	スイートポテト 牛乳	お菓子	
22 (金)	玄米ロール コンソメスープ 鶏の照り焼き 玉子サラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
23 (土)	塩ラーメン 豚の角煮 枝豆 果物	あげいも 牛乳		
25 (月)	あんかけ焼きそば わかめスープ しゅうまい チーズ 果物	クリームチーズマフィン 牛乳	お菓子	
26 (火)	えびピラフ コンソメスープ ミートグラタン ポテトと玉子のサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
27 (水)	ごまごはん みそ汁(油揚げ、大根) たらの竜田揚げ 筑前煮 果物	クリームパン 牛乳	お菓子	
28 (木)	和風スパゲティ 玉子スープ ささみチーズカツ 野菜サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
29 (金)	ごはん みそ汁(人参、しめじ、わかめ) レバーのかりん揚げ 白菜ともやしのお浸し 果物	抹茶ケーキ 牛乳	お菓子	
30 (土)	炊き込みごはん かき玉汁 さばのみそ煮 キャベツ炒め 果物	パン 牛乳		

*園の都合によりメニューの変更をすることがあります。

五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

