

5月の献立

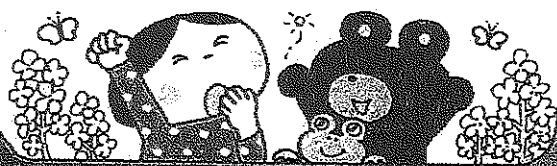
認定こども園 うみの星保育園

日・曜	昼 食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (月)	げんこつパン ミネストローネ コロケ 海藻サラダ 果物	さつまいもケーキ 牛乳	お菓子	
2 (火)	中華風炊き込みご飯 わかめスープ 鮭フライ 野菜炒め 果物	みそまんじゅう 牛乳	お菓子	
6 (土)	きのこキャベツのスパゲティ 野菜スープ エビフライ ブロッコリーサラダ 果物	パウンドケーキ 牛乳		
8 (月)	焼肉丼 みそ汁(なめこ、豆腐、長ネギ) 厚揚げと大根の煮物 果物	しめじとウィンナーのキッシュ 牛乳	お菓子	
9 (火)	エビピラフ 玉子スープ 鶏のてりやき フライドポテト 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
10 (水)	豆パン コンソメスープ 豚肉ときのこソテー マカロニサラダ 果物	チャーハン 牛乳	お菓子	
11 (木)	納豆ごはん 豚汁 さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 果物	プリン	お菓子	
12 (金)	山菜うどん からあげ お浸し 果物	和風ピザトースト 牛乳	お菓子	
13 (土)	かぼちゃパン 玉子スープ 肉巻きチーズ 人参しりしり 果物	ゼリー		
15 (月)	ごはん どさん子汁 アジフライ お浸し 果物	塩パン 牛乳	お菓子	
16 (火)	みそラーメン しゅうまい ナムル 果物	クリームサンドケーキ 牛乳	お菓子	
17 (水)	ごはん シチュー チキンソテー 大根サラダ 果物	スコーン 牛乳	お菓子	
18 (木)	あんかけ焼きそば わかめスープ 春巻き お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
19 (金)	わかめごはん みそ汁(大根、にら、油揚げ) たらの竜田揚げ 筑前煮 果物	シュークリーム 牛乳	お菓子	
20 (土)	タンメン 豚ひき肉の小判焼き 果物	パン 牛乳		
22 (月)	親子丼 みそ汁(キャベツ、油揚げ) きんぴらごぼう 果物	カリカリチーズ 牛乳	お菓子	
23 (火)	焼きうどん 中華スープ からあげ お浸し 果物	クロワッサンドーナツ 牛乳	お菓子	
24 (水)	玄米ロール ポトフ 鶏のチーズ焼き ごぼうサラダ 果物	そうめん	お菓子	
25 (木)	ごはん かき玉汁 鮭のマヨネーズ焼き 春雨炒め 果物	ゼリー	お菓子	
26 (金)	ハヤシライス 牛乳 ウィンナー 野菜サラダ 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
27 (土)	和風スパゲティ コンソメスープ タルタルチキン 果物	パン 牛乳		
29 (月)	マーボー丼 玉子スープ きゅうりのドレッシング和え 果物	あんぱん 牛乳	お菓子	
30 (火)	わかめごはん みそ汁(なめこ、豆腐) さばの味噌煮 切干大根 果物	フオカッチャ 牛乳	お菓子	
31 (水)	玄米ロール 野菜スープ ハンバーグ じゃがいものガレット 果物	人参ケーキ 牛乳	お菓子	

*園の都合によりメニューの変更をすることがあります

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

