



5月の給食献立表



2023年5月31日発行
社会福祉法人イエス団
みなべ愛之園こども園

日	曜	献立名	3時のおやつ	ちからくん	からだくん	まもるくん
1	月	とりつくね、野菜炒め、味噌汁、フルーツ	わらびもち、牛乳	白米、じゃが芋、わらび餅	鶏ひき肉、豆腐、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、にら、長葱、青葱、フルーツ
2	火	あんかけ焼きそば、もやしの甘酢和え、若布スープ、フルーツ	スノーボールクッキー、牛乳	焼きそば、スノーボールクッキー	豚バラ肉、牛乳	キャベツ、人参、もやし、胡瓜、若布、玉葱、長葱、フルーツ
6	土	菓子パン、ジュース				
8	月	豆腐のチリソース煮、磯和え、青梗菜スープ、フルーツ	味噌じゃがもち、牛乳	白米、味噌じゃがもち	豆腐、豚ひき肉、牛乳	玉葱、青葱、もやし、小松菜、のり、青梗菜、生椎茸、長葱、フルーツ
9	火	スパゲティナポリタン、ピネグレットサラダ、野菜スープ、フルーツ	米粉蒸しパン、牛乳	スパゲティ、コーン、米粉蒸しパン	魚肉ソーセージ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、胡瓜、えのき、パセリ、フルーツ
10	水	玄米御飯、いわしの磯部揚げ、肉じゃが、味噌汁、フルーツ	オレンジケーキ、牛乳	玄米、白米、じゃが芋、オレンジケーキ	いわし、牛乳	青のり、人参、玉葱、きぬさや、にら、長葱、青葱、フルーツ
11	木	鶏の梅酢揚げ、おほか和え、じゃこ、春雨スープ、フルーツ	きなこおはぎ、牛乳	白米、春雨、きなこおはぎ	鶏もも肉、かつお節、じゃこ、牛乳	キャベツ、人参、玉葱、生椎茸、長葱、フルーツ
12	金	ハヤシライス、野菜サラダ、ヨーグルト	お菓子、ジュース	白米、じゃが芋	豚もも肉、ヨーグルト	玉葱、人参、キャベツ、胡瓜
13	土	菓子パン、ジュース				
15	月	豚肉とキャベツのみそ炒め、スープ、フルーツ	シュガートースト、牛乳	白米、シュガートースト	豚もも肉、牛乳	キャベツ、人参、ピーマン、長葱、玉葱、えのき、しめじ、フルーツ
16	火	若布うどん、かき揚げ、フルーツ	おにぎり、お茶	うどん、おにぎり	千代巻	若布、長葱、青葱、玉葱、人参、ゴボウ、きぬさや、フルーツ
17	水	五目チャーハン、かぼちゃサラダ、青梗菜スープ、フルーツ	フライドポテト、牛乳	白米、フライドポテト	鶏卵、ベーコン、牛乳	玉葱、生椎茸、長葱、青葱、かぼちゃ、人参、胡瓜、青梗菜、フルーツ
18	木	ハンバーグ、付け合わせ、しらす、野菜スープ、フルーツ	ミニケーキ、牛乳	白米、スパゲティ、じゃが芋、ミニケーキ	合挽ミンチ、しらす、牛乳	玉葱、人参、パセリ、キャベツ、フルーツ
19	金	豚肉のくわ焼き、コールスロー、味噌汁、ヨーグルト	お菓子、ジュース	白米、コーン	豚もも肉、ヨーグルト	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、切干大根、青葱
20	土	菓子パン、ジュース				
22	月	酢鶏、ゴマドレサラダ、味噌汁、フルーツ	グリーンピースホットケーキ、牛乳	白米、ごま、グリーンピースホットケーキ	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、人参、胡瓜、玉葱、エリンギ、青葱、フルーツ
23	火	塩ラーメン、中華和え、フルーツ	府中焼き、お茶	中華麺、府中焼き	豚バラスライス、千代巻、鶏ささみ	若布、長葱、青葱、もやし、人参、胡瓜、フルーツ
24	水	玄米御飯、さわらの味噌マヨ焼き、昆布和え、味噌汁、フルーツ	アメリカンドッグ、牛乳	玄米、白米、アメリカンドッグ	さわら、牛乳	キャベツ、塩昆布、玉葱、人参、青葱、フルーツ
25	木	年長児クッキング『おにぎりと味噌汁』豚じゃが、フルーツ	チーズ蒸しパン、牛乳	白米、じゃが芋、チーズ蒸しパン	豚バラ肉、豆腐、本枯節、牛乳	玉葱、人参、きぬさや、若布、青葱、フルーツ
26	金	鶏ひき親子丼、酢の物、味噌汁、ヨーグルト	お菓子、ジュース	白米、ごま、じゃが芋	鶏ひき肉、鶏卵、ヨーグルト	玉葱、胡瓜、若布、人参、青葱、フルーツ
27	土	菓子パン、ジュース				
29	月	梅かつお御飯、いわしのカレー揚げ、切干大根煮、味噌汁、フルーツ	カボチャクリームサンド、牛乳	白米、カボチャクリームサンド	かつお節、いわし、豚ミンチ、牛乳	梅干し、切干大根、人参、ほうれん草、キャベツ、玉葱、青葱、フルーツ
30	火	ソース焼きそば、ポテトサラダ、味噌汁、フルーツ	フルーツゼリー	焼きそば、じゃが芋、フルーツゼリー	豚バラ肉、かつお節、豆腐	キャベツ、人参、青のり、胡瓜、若布、青葱、フルーツ
31	水	鶏の照り焼き、マカロニサラダ、コロコロ野菜スープ、フルーツ	ガトーショコラ、牛乳	白米、マカロニ、コーン、ガトーショコラ	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、人参、玉葱、セロリ、グリーンピース、青葱、フルーツ

朝ごはんをおいしく食べよう。



皆さんは朝食をおいしく食べて登園できているでしょうか。朝ご飯を食べると身体に良いことが多く期待できます。①集中力・記憶力の向上…脳は「ブドウ糖」をエネルギー源としていますが、体内に貯める事ができません。また夜眠っている間にもブドウ糖を消費しているので、朝起きた時の脳はエネルギー不足の状態です。朝食を食べてしっかりとエネルギー補給することで脳は活性化し、集中力や記憶力を高めてくれます。②運動能力向上…脳が活性化することで各器官に指令が出されます。

脳にエネルギーが補給されていると、指令はスムーズになり、運動能力向上につながります。③イライラ解消…朝食をよく噛んで食べるようにすると、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌され、イライラ解消になるといわれています。④将来の肥満予防に…朝ご飯を食べないと昼食時に普段よりたくさん量を食べてしまい、血糖値が急上昇します。そして糖は脂肪として蓄積され、太りやすい原因になります。朝食は身体の各器官に目覚めのスイッチを入れる役割をしてくれます。「朝食を食べる習慣がない」という方はバナナ一本と牛乳だけでも立派な朝食になります。夜はあまり遅くなりすぎず、朝少しだけ早起きをして、朝食をおいしく食べる習慣をつけられるといいですね。