

# 5月分給食予定献立表

30年 泉チェリー保育園


日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	火	乳酸菌飲料	ごはん	大根のそぼろ煮 じゃがいもの味噌汁 バナナ	鮭のりごはん お茶
2	水	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ オレンジ	チーズパイ 牛乳
3	木			憲法記念日	
4	金			みどりの日	
5	土			こどもの日	
6	日				
7	月	ゼリー	ごはん	おから炒り さつま汁 グレープフルーツ	コーンお焼き 牛乳
8	火	乳酸菌飲料	パン	卵焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	そばろ丼 お茶
9	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	クラッカー ゼリー
10	木	ヨーグルト	うどん	さわらのごま焼き なめたけ煮 いちご	マドレーヌ 牛乳
11	金	ジュース	ごはん	えびカレー ブロッコリー煮 オレンジ	フライドポテト 牛乳
12	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のしょうゆ煮 キャベツの味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
13	日				
14	月	ゼリー	ごはん	親子煮 若竹汁 グレープフルーツ	ピザポテト 牛乳
15	火	乳酸菌飲料	パン	ハムカツ チーズサラダ バナナ 牛乳	おにぎり お茶
16	水	せんべい	ごはん	まぐろのケチャップ煮 卵スープ オレンジ	ラスク バナナ 牛乳
17	木	ヨーグルト	うどん	鶏肉ののり焼き 野菜と厚揚げ煮 いちご	さつまいものレモン煮 お茶
18	金	ジュース	ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ オレンジ	クロワッサン 牛乳
19	土	クラッカー 牛乳	ごはん	大根のそぼろ煮 じゃがいもの味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
20	日				
21	月	ゼリー	ごはん	おから炒り さつま汁 グレープフルーツ	ごま蒸しパン 牛乳
22	火	乳酸菌飲料	パン	卵焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	ミートソーススパゲティ お茶
23	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	のりチーズトースト 牛乳
24	木	ヨーグルト	うどん	さわらのごま焼き なめたけ煮 いちご	五平もち お茶
25	金	ジュース	ごはん	えびカレー ブロッコリー煮 オレンジ	カステラ 牛乳
26	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のしょうゆ煮 キャベツの味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
27	日				
28	月	ゼリー	ごはん	親子煮 若竹汁 グレープフルーツ	きなこだんご 牛乳
29	火	乳酸菌飲料	パン	ハムカツ チーズサラダ バナナ 牛乳	昆布ごはん お茶
30	水	せんべい	ごはん	まぐろのケチャップ煮 卵スープ オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳
31	木	ヨーグルト	うどん	鶏肉ののり焼き 野菜と厚揚げ煮 いちご	フルーツポンチ ウエハース

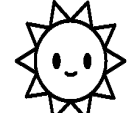
今月の栄養価				
	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3才未満児	500	17.7	13.6	1.5
3才以上児	602	22.1	18.2	1.8

## ごはんのみそ汁

ごはんには不足している栄養素「リジン」は、ダイズのタンパク質で補えます。「ごはんのみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。

※リジン/食品から摂取しなければならぬ「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要です。





## 朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

