

2022年05月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	ポークハヤシライス 中華スープ(わかめ・ねぎ) スパゲティーサラダ	にんじんケーキ 牛乳 パイナップル	米 小麦粉 バター スパゲティー 三温糖 油 マヨドレ ごま油	牛乳 豚もも肉 スキムミルク	パイナップル 玉ねぎ にんじん きゅうり ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース わかめ	牛乳 ぞうすい
6	金	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鶏肉のカレー風味から揚げ のり和え	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 バター 麩 片栗粉 黒糖	牛乳 鶏肉	もやし パナナ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ のり しょうが	牛乳 にゅうめん
7	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(人参・大根) コールスローサラダ	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉	キャベツ パナナ 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり コーン缶 グリンピース	牛乳 おにぎり
9	月	グリンピースごはん すまし汁(大根・おふ) キャベツと豚肉の味噌炒め スティックきゅうり(マヨ)	セサミトースト 牛乳 キウイフルーツ	米 食パン 三温糖 マーガリン 油 ごま 麩 マヨドレ 食パン	牛乳 豚もも肉 みそ	キャベツ キウイフルーツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 グリンピース ニンニク	牛乳 ぞうすい
10	火	バターロール コーンスープ 鶏のトマトソース焼き 子ぎつねサラダ	わかめおにぎり 牛乳 バナナ	バターロール 米 バター 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 生クリーム 油揚げ かつお節	玉ねぎ パナナ とうもろこし レタス トマト 水菜 きゅうり コーン缶	牛乳 うどん
11	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭のてりやき 切り昆布煮つけ	パンケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 鮭 竹輪 みそ 油揚げ スキムミルク	パン缶 オレンジ もやし にんじん さやいんげん 昆布	牛乳 おにぎり
12	木	カレーうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	ツナとなめたけごはん 牛乳 キウイフルーツ	うどん 米 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 ツナ 高野豆腐 チーズ	キウイフルーツ 玉ねぎ にんじん なめ茸 さやいんげん のり グリンピース	牛乳 ぞうすい
13	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) ささみのレモン醤油揚げ 切干大根の煮物	塩焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん 油 片栗粉 三温糖	牛乳 ささみ 豚ひき肉 みそ 油揚げ	玉ねぎ パナナ にんじん なめこ もやし キャベツ 切干大根 いんげん レモン果汁	牛乳 チャーハン
14	土	鶏丼 中華スープ(大根・しめじ) キャベツサラダ	ココア蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ パナナ キャベツ 大根 しめじ きゅうり にんじん グリンピース	牛乳 おにぎり
16	月	ポークハヤシライス 中華スープ(わかめ・ねぎ) スパゲティーサラダ	にんじんケーキ 牛乳 パイナップル	米 小麦粉 バター スパゲティー 三温糖 油 マヨドレ ごま油	牛乳 豚もも肉 スキムミルク	パイナップル 玉ねぎ にんじん きゅうり ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース わかめ	牛乳 ぞうすい
17	火	牛乳パン トマトスープ チキンディアブロ風 ひじきサラダ	おなかチーズおにぎり 麦茶 キウイフルーツ	牛乳パン 米 パン粉 マカロニ マヨドレ 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 チーズ かつお節	キウイフルーツ 玉ねぎ きゅうり にんじん トマト コーン缶 ひじき	牛乳 うどん
18	水	ごはん みそ汁(豆腐・ねぎ) さわらの西京焼き 野菜炒め	レモンマフィン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 粉糖	牛乳 さわら 豆腐 みそ	もやし キャベツ オレンジ ねぎ にんじん レモン果汁	牛乳 おにぎり
19	木	ブリオッシュ オニオンスープ ラザニア ブロッコリーサラダ	ケーキ(幼児) プリンアラモード 麦茶	ブリオッシュ 餃子の皮 油 片栗粉 三温糖 ごま油 プリン	豚ひき肉 チーズ 生クリーム デザートホイップ	玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム にんじん トマトピューレ 桃缶 みかん缶	牛乳 ぞうすい
20	金	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鶏肉のカレー風味から揚げ のり和え	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 バター 麩 片栗粉 黒糖	牛乳 鶏肉	もやし パナナ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ のり しょうが	牛乳 にゅうめん
21	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(人参・大根) コールスローサラダ	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉	キャベツ パナナ 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり コーン缶 グリンピース	牛乳 おにぎり
23	月	グリンピースごはん すまし汁(大根・おふ) キャベツと豚肉の味噌炒め スティックきゅうり(マヨ)	セサミトースト 牛乳 キウイフルーツ	米 食パン 三温糖 マーガリン 油 ごま 麩 マヨドレ	牛乳 豚もも肉 みそ	キャベツ キウイフルーツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 グリンピース ニンニク	牛乳 ぞうすい

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補 食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
24	火	バターロール コーンスープ 鶏のトマトソース焼き 子ぎつねサラダ	わかめおにぎり 牛乳 バナナ	バターロール 米 バター 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 生クリーム 油揚げ かつお節	玉ねぎ パナナ とうもろこし レタス トマト 水菜 きゅうり コーン缶	牛乳 うどん
25	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭のてりやき 切り昆布煮つけ	パインケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 鮭 竹輪 みそ 油揚げ スキムミルク	パイン缶 オレンジ もやし にんじん さやいんげん 昆布	牛乳 おにぎり
26	木	カレーうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	ツナとなめたけごはん 牛乳 キウイフルーツ	うどん 米 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 ツナ 高野豆腐 チーズ	キウイフルーツ 玉ねぎ にんじん なめ草 さやいんげん のり グリンピース	牛乳 ぞうすい
27	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) ささみのレモン醤油揚げ 切干大根の煮物	塩焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん 油 片栗粉 三温糖	牛乳 ささみ 豚ひき肉 みそ 油揚げ	玉ねぎ パナナ にんじん なめこ もやし キャベツ 切干大根 いんげん レモン果汁	牛乳 チャーハン
28	土	鶏丼 中華スープ(大根・しめじ) キャベツサラダ	ココア蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ パナナ キャベツ 大根 しめじ きゅうり にんじん グリンピース	牛乳 おにぎり
30	月	ごはん すまし汁(みつば・玉ねぎ) 松風焼き ブロッコリーおかか和え	ミートパンネ 牛乳 パイナップル	米 ペンネ 油 三温糖 白いりごま 片栗粉	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ 高野豆腐 かつお節	パイナップル 玉ねぎ ブロッコリー にんじん みつば マッシュルーム トマト 青のり	牛乳 ぞうすい
31	火	牛乳パン トマトスープ チキンディアブロ風 ひじきサラダ	おかかチーズおにぎり 麦茶 キウイフルーツ	牛乳パン 米 パン粉 マカロニ マヨドレ 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 チーズ かつお節	キウイフルーツ 玉ねぎ きゅうり にんじん トマト コーン缶 ひじき	牛乳 うどん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	569 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	20.4 g	カルシウム	176 mg		
		脂 質	19.3 g	ビタミンC	36 mg		
		塩 分	2.0 g	食物繊維	3.8 g		

朝ごはんを食べよう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

★朝ごはんて体内時計を整える



1・目覚ましスイッチ

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中枢時計を前進させ、朝ごはんて臓器の末梢時計を前進させています。もし、朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動きだすことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

朝の光で中枢時計が動く



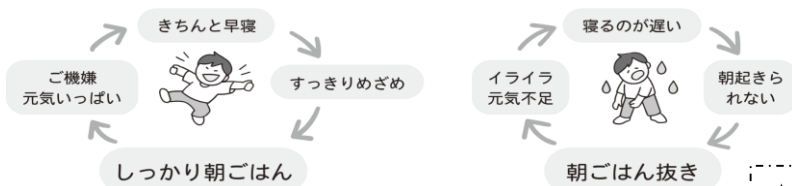
朝ごはんて末梢時計が動く



2・生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。

<一日の生活リズムは朝ごはんから>



☆乳児の朝の水分補給は牛乳が出ます。

☆19日はお誕生日会です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。