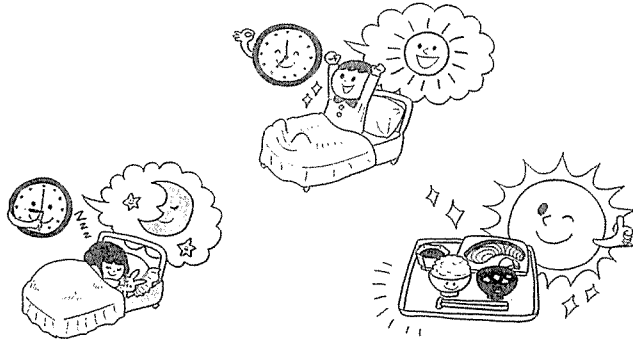


5月 おたのしみメニュー

平成27年 はぎわらみなみほいくえん

あさごはんをしっかりたべよう！
朝ごはんは元気のもと！

子どもたちの健やかな成長にとって大切なことは、十分な睡眠、運動、食事の習慣です。
 特に朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体の“目覚めスイッチ”が入り、1日を元気にスタートさせることができます。
 朝は食欲のない子どもも多いので、早起きをして、ゆっくりと食事がとれるようにすることも大切です。子どもたちが元気に楽しく園生活を送れるよう、朝ごはんの習慣をつけていきたいですね。

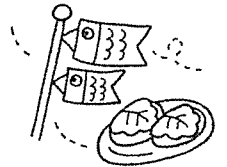


1日(金)	
こどものひデザート	
えびカツ	
おひたし	
さけわか ごはん	すまし じる
牛乳 かしわもち	

	5日(火)	6日(水)	7日(木) オレンジ	8日(金) チーズ
今まで朝ごはんを 食べなかった人へ！ 朝食が食べたくなるポイント ・夜更かしをしない ・毎日決まった時間に食卓につく ・少量でも食べる習慣をつける ・夜食をひかえる	5月5日は こどもの日 です。 こどもが、のびのびと安心して元気に育つようという願いがこめられた日です。そして、育ててくださったお父さん、お母さんに感謝をするという気持ちもこめられています。	7日(木)のおやつは、『こいのぼりケーキ』です。 こいのぼりをイメージし、カステラの上にレーズン、みかん缶、生クリームで飾ります。	ウイナーソーテー かみかみサラダ カレーライス 牛乳 こいのぼりケーキ	あげギョウザ ごぼうサラダ やきそば 牛乳 せんべい
11日(月) バナナ	12日(火) プルーン	13日(水) ミニゼリー	14日(木) オレンジ	15日(金) ミニフィッシュ
あつあげのいためもの はるさめサラダ ごはん みそしる	チキンカツ グリーンサラダ むぎ ごはん コンソメ スープ	さばのみそに ごまあえ ごはん かきたま じる	ミートボールあまに フレンチサラダ ナポリタン スパゲティ	とうふいりまつかぜやき ごもくきんぴら 発芽玄米 ごはん すまし じる
牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 わかさむしパン	牛乳 ミニドック	ヨーグルト
18日(月) チーズ	19日(火) パイナップル	20日(水) オレンジ 牛乳	21日(木) グレープフルーツ	22日(金)
ミニはるまき きゅうりのすのもの ちゅうか どんぶり	やさしいりオムレツ キャベツサラダ ごはん ABC スープ	れんこんチップス ほうれんそうサラダ ロール パン クリーム シチュー	さわらのてりやき ブロッコリーごまドレ むぎ ごはん みそしる	えんぞく 家からお弁当を 持ってきてください
ミルクゼリーあえ	牛乳 せんべい	おちゃ たこやき	牛乳 ビスケット	やさしいジュース
25日(月) ゼリー	26日(火) バナナ	27日(水) 《たんじょうかい》 メロン	28日(木) オレンジ	29日(金) プルーン
がんもどきにも ほうれんそうナムル ごはん にく じゃが	けいちゃんやき アスパラサラダ 発芽玄米 ごはん そうめん じる	クリームコロッケ えんどうサラダ ます ずし すまし じる	ちくわのいそべあげ マセドアンサラダ きつね うどん	やきししゃも キャベツのおかかあえ ごはん とんじる
牛乳 ココアマドレーヌ	牛乳 せんべい	牛乳 カットケーキ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ビスケット



食育だより



平成27年5月

萩原南保育園

保育園の給食は・・・

新しい環境での生活に、子どもたちは大人が感じる以上に心理的な負担を感じています。友達が食べるのを見て、少しだけ口に入れてみるなど、食べられるようになるきっかけはたくさんあります。ご家庭でも、給食を少しでも食べられたらほめてあげてください。無理をせず、時間をかけてでもゆっくりと慣れていけるように、私たちも協力してまいります。

5月メニューより 「五目きんぴら」

【作り方】

- ①ごぼう・にんじんは千切りにする。
- ②ちくわとこんにやくは細切りにする。
- ③油揚げは細かく、いんげんは2cmくらいに切り、いんげんは先にゆでておく。
- ④鍋に油をひき、具材を炒め、だし汁を入れ煮る。
- ⑤砂糖・みりん・しょうゆで味付けをし、最後にごまをふる。

5月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g
1	金 さけわかごはん えびカツ・ほうれん草おひたし すまし汁・ゼリー	精白米 紅鮭わかめ	えびカツ	ほうれん草・キャベツ もやし・にんじん	豆腐・かまぼこ・にんじん えのきたけ・ねぎ	530	19.9	12.1	2
7	木 カレーライス・ウインナーソテー かみかみサラダ・オレンジ	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん 玉ねぎ	大豆・かにかまぼこ・きゅうり にんじん・ひじき・コーン マヨ・みそ・レモン果汁	ソテー) ウインナー	640	19	25.5	2.2
8	金 焼きそば・ごぼうサラダ 揚げギョウザ・チーズ	焼きそば	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・青のり	ごぼう・きゅうり・にんじん キャベツ・ハム	揚げ物) ギョウザ	628	20.4	27.5	3
11	月 ご飯・厚揚げの炒め物 はるさめサラダ・みそ汁 バナナ	精白米	厚揚げ・豚ひき肉・玉ねぎ にんじん・にら・しめじ	マロニー・キャベツ・きゅうり にんじん・ハム	じゃがいも・油揚げ・ねぎ わかめ	635	23.3	18.7	3.2
12	火 ご飯(麦)・チキンカツ グリーンサラダ・コンソメスープ ブルー	精白米	鶏肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり ブロッコリー・ハム	ベーコン・玉ねぎ・にんじん しいたけ・ねぎ	630	21.8	17.8	2.7
13	水 ご飯・さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ かきたま汁・ミニゼリー	精白米	さばのみそ煮	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・ごま	卵・豆腐・にんじん えのきたけ・みつば	584	27.7	16.8	2.4
14	木 ナポリタンスパゲティ ミートボール甘煮・フレンチサラダ オレンジ	スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん ピーマン・マッシュルーム ケチャップ	キャベツ・きゅうり・にんじん	ミートボール	587	20.6	30.7	2.3
15	金 ご飯(発芽米)・松風焼き 五目きんぴら・すまし汁 ミニフィッシュ	精白米	鶏ひき肉・豆腐・ねぎ 玉ねぎ・パン粉・牛乳・卵 みそ・ごま	ごぼう・にんじん・ちくわ 油揚げ・こんにやく・いんげん	かまぼこ・ふ・にんじん こまつな	492	25.3	12	3.2
18	月 中華どんぶり・きゅうりの酢の物 ミニはるまき・チーズ	精白米	豚肉・しょうが・はくさい・ にんじん・たけのこ・玉ねぎ なると・うずら卵・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん しらす干し	揚げ物) ミニはるまき	562	20	14.5	1.8
19	火 ごはん・野菜入りオムレツ キャベツサラダ・ABCスープ パイナップル	精白米	卵・ベーコン・玉ねぎ ピーマン・にんじん・バター ケチャップ	ツナ・キャベツ・きゅうり にんじん	ウインナー・ABCマカロニ 玉ねぎ・コーン・しめじ	616	21.4	21.3	3
20	水 ロールパン・クリームシチュー ほうれん草サラダ・蓮根チップス オレンジ、牛乳	パン	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ にんじん・マッシュルーム	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・コーン・ハム マヨネーズ	揚げ物) れんこんチップス	511	22	22.5	3.5
21	木 ご飯(麦)・さわらの照り焼き ブロッコリーごまドレ・みそ汁 グレープフルーツ	精白米	さわら	ブロッコリー・キャベツ きゅうり・にんじん・ごま	豆腐・油揚げ・玉ねぎ えのきたけ・わかめ	496	22.9	14.3	2.2
25	月 ご飯・肉じゃが・ ほうれん草ナムル・がんもどき煮 ゼリー	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん 玉ねぎ・こんにやく・いんげん	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・コーン・ごま油	煮物) がんもどき	663	24	22.8	2
26	火 ご飯(発芽米)・鶏ちゃん焼き アスパラサラダ・そうめん汁 バナナ	精白米	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ にら	グリーンアスパラ・きゅうり にんじん・ハム	そうめん・油揚げ・しいたけ にんじん・ねぎ	570	22.6	15.2	2.6
27	水 ますずし・クリームコロッケ えんどうサラダ・すまし汁 メロン	精白米	クリームコロッケ	スナックえんどう・キャベツ きゅうり・にんじん・マヨネーズ	豆腐・かまぼこ・にんじん えのきたけ・みつば	669	22.2	27.1	2.7
28	木 きつねうどん・ちくわの磯辺揚げ マセドアンサラダ・オレンジ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・にんじん ねぎ	じゃがいも・にんじん・きゅうり チーズ・卵・ハム	揚げ物) ちくわの磯辺揚げ	627	24.9	24.4	5
29	金 ご飯・焼きししゃも・おかかあえ 豚汁・ブルー	精白米	ししゃも	キャベツ・きゅうり・にんじん ゆかり	豚肉・にんじん・だいこん 豆腐・ごぼう・こんにやく しいたけ・ねぎ	596	24.4	14.7	2