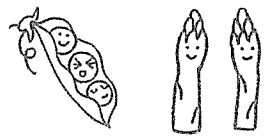




5月

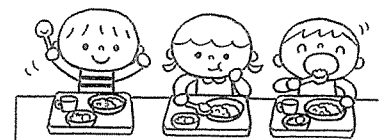
おたのしみメニュー



平成28年

みなみこどもえん

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)				
<p>バナナ</p> <p>むしシューマイ</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>ごはん まーぼ とうふ</p> <p>ぎゅうにゅう かしわもち</p>	<p>〈けんぽうきねんび〉</p> <p>〈みどりのひ〉</p> <p><b>かしわ餅をたべるのはなぜ?</b></p> <p>「端午の節句」に食べるかしわ餅。かしわという植物は、新芽が出て大きく育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄(家系が途切れない)という意味が込められています。</p> <p>こどもの日は親子でいっしょにかしわ餅を作って食べるのもよいですね。</p>	<p>5月5日は <b>こどもの日</b>です。</p> <p>こどもが、のびのびと安心して元気に育つようにという願いがこめられた日です。</p> <p>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。</p>	<p>こどものひデザート</p> <p>れんこんチップス</p> <p>ほうれんそうナムル</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>ぎゅうにゅう パームクーヘン</p>	<p>9日(月)</p> <p>オレンジ</p> <p>えびカツ</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>10日(火)</p> <p>ブルー</p> <p>さばのみそに</p> <p>ほうれんそうごまあえ</p> <p>発芽玄米 ごはん すまし じる</p> <p>ぎゅうにゅう ビスケット</p>	<p>11日(水)</p> <p>パイナップル</p> <p>けいちゃんやき</p> <p>えんどうサラダ</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>ぎゅうにゅう ココアマドレーヌ</p>	<p>12日(木)</p> <p>バナナ</p> <p>メンチカツ</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>ロールパン コーン スープ</p> <p>ぎゅうにゅう たこやき</p>	<p>13日(金)</p> <p>チーズ</p> <p>あげギョーザ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>やきそば</p> <p>ジョア せんべい</p>
<p>16日(月)</p> <p>バナナ</p> <p>かぼちゃひきにくフライ</p> <p>スティックやさい</p> <p>ツナ チャーハン</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>17日(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>あつあげのいためもの</p> <p>シルバーサラダ</p> <p>むぎ ごはん みそしる</p> <p>ぎゅうにゅう バターラスク</p>	<p>18日(水)</p> <p>ブルー</p> <p>さわらのてりやき</p> <p>ほうれんそうおひたし</p> <p>発芽玄米 ごはん とんじる</p> <p>ぎゅうにゅう ビスケット</p>	<p>19日(木)</p> <p>パイナップル</p> <p>ミートボールあまに</p> <p>しょうゆフレンチ</p> <p>ナポリタン スパゲティ</p> <p>ぎゅうにゅう わかくさむしパン</p>	<p>20日(金)</p> <p><b>えんぞく</b></p> <p>家からお弁当を持ってきてください</p> <p>やさいジュース</p>				
<p>23日(月)</p> <p>オレンジ</p> <p>いちごムース</p> <p>きゅうりのすのもの</p> <p>ちゅうか どんぶり はるさめ スープ</p> <p>ぎゅうにゅう ミニドック</p>	<p>24日(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>かぼちゃココットやき</p> <p>キャベツしおこんぶあえ</p> <p>きつね うどん</p> <p>ぎゅうにゅう くしだんご</p>	<p>25日(水)</p> <p>《たんじょうかい》 メロン</p> <p>クリームコロッケ</p> <p>えんどうサラダ</p> <p>ます ずし すまし じる</p> <p>ぎゅうにゅう カットケーキ</p>	<p>26日(木)</p> <p>パイナップル</p> <p>やさしいりオムレツ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ごはん コンソメ スープ</p> <p>ぎゅうにゅう ミルクゼリーあえ</p>	<p>27日(金)</p> <p>バナナ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>スパサラダ</p> <p>むぎ ごはん みそしる</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>				
<p>30日(月)</p> <p>オレンジ</p> <p>にこみハンバーグ</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>発芽玄米 ごはん すまし じる</p> <p>ぎゅうにゅう クラッカー</p>	<p>31日(火)</p> <p>バナナ</p> <p>さけのなたねやき</p> <p>ひじきのにももの</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>※都合により献立の内容が変わることがあります。</p> <p><b>朝ごはんを一日を元気に始めましょう</b></p> <p>朝ごはんは目覚めのスイッチ</p> <p>朝ごはんは、体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化・吸収されたいろいろな成分が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。また、朝ごはんによって腸の働きが高まり排便をしやすくなります。</p> <p>元気に過ごすために朝ごはんをしっかりと食べて体を目覚めさせましょう。</p>						



# 食育だより

平成28年5月 みなみこども園

## 子どもが食べられる量はどれくらい？

毎食の主食（ごはん、パン、麺などの炭水化物）はどのくらいの量を食べていますか？ ごはんの場合の目安は、1～2歳児で80～100g、3～5歳児で100～120gです。普段食べている量よりも多いと感じますか？ 主食：主菜：副菜の理想の割合は3：1：2。つまり、食事の半分はごはんということになり、残った半分の中の1/3が主菜、2/3が副菜の量です。食べる量には個人差がありますが、一度ごはんの量を量ってみておかずとの割合を確認してみましょう。

## 5月メニューより 「かぼちゃココット焼き」 【作り方】

- ①かぼちゃは1cm角に切る。
- ②パセリはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ボールにベーコン・クリームコーン缶・生クリーム・パセリ・とろけるチーズ・塩こしょうを入れ混ぜる。
- ④アルミカップにかぼちゃを入れ、その上に③をのせる。
- ⑤オーブンで15分くらい焼いたら完成。

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
2月	ごはん・マーボー豆腐 キャベツの中華和え 蒸しシューマイ・バナナ	精白米	豆腐・豚ひき肉・ねぎ にんじん・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん トマト	蒸し物 シューマイ	605	22.2	18.4	2.6
6金	ごはん・肉じゃが ほうれん草ナムル・ れんこんチップス・ゼリー	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・ 玉ねぎ・こんにゃく・いんげん	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・コーン	揚げ物) れんこんチップス	540	16.3	13.8	0.9
9月	カレーライス・えびカツ 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・ピーマン	大豆・ハム・きゅうり・ひじき にんじん・コーン・マヨネーズ	揚げ物) えびカツ	648	20.3	21.4	2.4
10火	ごはん・さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ すまし汁・ブルー	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	ふ・豆腐・にんじん・みつば えのきたけ	577	25.3	17.4	2.3
11水	ごはん・けいちゃん焼き えんどうサラダ・みそ汁 パイナップル	精白米	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ にら	えんどう・キャベツ・きゅうり にんじん	豆腐・油揚げ・しめじ・ ねぎ・わかめ	589	23.6	17.8	2.5
12木	ロールパン・メンチカツ マセドアンサラダ・コンスープ バナナ	パン	メンチカツ	じゃがいも・にんじん・きゅうり チーズ・卵・ハム・マヨネーズ	クリームコーン・コーン 玉ねぎ・牛乳	633	20.9	30.9	3.1
13金	焼きそば・小松菜のおひたし 揚げギョウザ・チーズ	焼きそば	豚肉・キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	こまつな・にんじん・もやし かつお節	揚げ物) ギョウザ	584	22	18.8	2.8
16月	ツナチャーハン・ 南瓜挽肉フライ・スティック野菜 バナナ	米・玉ねぎ ツナ・人参 ピーマン	かぼちゃ挽肉フライ	大根・きゅうり・にんじん マヨネーズ		625	16.3	21.6	1.4
17火	ごはん・厚揚げの炒め物 シルバーサラダ・みそしる オレンジ	精白米	厚揚げ・豚挽肉・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	こまつな・油揚げ・ねぎ じゃがいも・わかめ	602	23.2	20.9	3
18水	ごはん・さわらの照り焼き ほうれん草のおひたし・豚汁 ブルー	精白米	さわら	ほうれん草・キャベツ もやし・にんじん・かつお節	豚肉・だいこん・にんじん ごぼう・こんにゃく・油揚げ ねぎ	548	22.8	15.7	2.2
19木	ナポリタンス・バゲティ ミートボール甘煮・しょうゆフレンチ パイナップル	ス・バゲティ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム	キャベツ・きゅうり・にんじん ハム・ポテト	ミートボール甘辛煮	646	22.7	25.4	2.5
23月	中華どんぶり・きゅうりの酢の物 はるさめスープ・ いちごムース	精白米	豚肉・はくさい・にんじん・ たけのこ・たまねぎ・うずら卵	キャベツ・きゅうり・にんじん しらす干し	ちんげん菜・しいたけ ベーコン・マロニー	572	27.1	20.7	2.6
24火	きつねうどん かぼちゃココット焼き・塩昆布あえ オレンジ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・ねぎ にんじん・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん 塩昆布	かぼちゃ・ベーコン・コーン クリームコーン・チーズ パセリ	603	23.3	19.4	5
25水	ます寿司・クリームコロッケ アスパラサラダ・すまし汁 メロン	米・ます さやえんどう	揚げ物) クリームコロッケ	アスパラ・キャベツ・きゅうり にんじん	豆腐・かまぼこ・にんじん えのきたけ・みつば	609	21.4	21.9	2.7
26木	ごはん・野菜入りオムレツ グリーンサラダ・コンソメスープ パイナップル	精白米	卵・ベーコン・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー	ウインナー・玉ねぎ・しめじ にんじん・ねぎ	533	16	17.2	2.7
27金	ごはん・豚肉のしょうが焼き スパサラダ・みそ汁 バナナ	精白米	豚肉・キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	ス・バゲティ・ツナ・キャベツ きゅうり・にんじん・コーン マヨネーズ	豆腐・油揚げ・なめこ・ ねぎ・わかめ	618	23.2	23	2
30月	ごはん・煮込みハンバーグ シーザーサラダ・すまし汁 オレンジ	精白米	ハンバーグ 玉ねぎ・にんじん・ マッシュルーム	キャベツ・きゅうり・にんじん ハム・ポテト・粉チーズ	豆腐・ほうれん草・しめじ ねぎ	653	23.5	23.1	3.5
31火	ごはん・鮭の菜種焼き ひじきの煮物・みそ汁 バナナ	精白米	鮭・卵・玉ねぎ・マヨネーズ パセリ	ひじき・油揚げ・しらたき にんじん・さやえんどう	豆腐・だいこん・しいたけ ねぎ	558	24.3	14.2	2.6