



5月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 30 年 5 月 1 日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 バナナ	鮭のレモン風味焼き、ひじきとちりめんのあえもの、みそけんちん汁	牛乳 おにぎり
2	水	牛乳 ソフトカステラ	豚肉の生姜炒め、青菜と切干大根の和風サラダ、煮豆	牛乳 3未 子どもの日ゼリー 3上 かしわもち
7	月	牛乳 コーンフレーク	高野豆腐の五目煮、昆布ピーマン、チキンナゲット、パイン缶	牛乳 ココアクッキー
8	火	牛乳 シガーフライ	新じゃがのそぼろ煮、キャベツのごま酢あえ、納豆、オレンジ	牛乳 3未 小魚甘辛、カール 3上 小魚アーモンド、カール
9	水	牛乳 ウエハース	お弁当の日	牛乳 ハッピーターン
10	木	牛乳 ハードビスケット	豚肉と厚揚げの中華炒め、粉ふき芋、しゅうまい (3未)梅ちりごはん	牛乳 豆乳もち
11	金	牛乳 ココナッツサブレ	ハヤシチュー、フレンチサラダ、トマト、オレンジ	牛乳 サッポロポテト
12	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん、キャベツの磯あえ、バナナ	牛乳 ビスケット
14	月	牛乳 シガーフライ	五目汁、きゅうりとわかめの酢の物、ししゃもフライ、焼きのり	牛乳 そら豆、カール
15	火	牛乳 ソフトカステラ	豚肉の生姜炒め、青菜と切干大根の和風サラダ、煮豆	牛乳 ポンスケ
16	水	牛乳 ぱくっとサンド	魚の磯辺あげ、干草あえ、豆乳汁	牛乳 ヨーグルト苺ソースがけ
17	木	牛乳 アスパラガス	新じゃがのそぼろ煮、キャベツのごま酢あえ、納豆、もも缶	牛乳 セサミスティック
18	金	牛乳 乳ポーロ	アラスカごはん、魚のみそマヨネーズ焼き、彩野菜のごまあえ、トマト、すまし汁、オレンジ	牛乳 バタークッキー、小魚
19	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン、ごま塩サラダ、バナナ	牛乳 ビスケット
21	月	牛乳 コーンフレーク	高野豆腐の五目煮、昆布ピーマン、チキンナゲット、パイン缶	牛乳 ココアクッキー
22	火	牛乳 バナナ	大豆入りかき揚げ、土佐酢あえ、すまし汁	牛乳 ハッピーターン
23	水	牛乳 ウエハース	鮭のレモン風味焼き、ひじきとちりめんの和え物、みそけんちん汁	牛乳 豆乳もち
24	木	牛乳 ハードビスケット	豚肉と厚揚げの中華炒め、粉ふき芋、しゅうまい (3未)梅ちりごはん	牛乳 ピザトースト
25	金	牛乳 ココナッツサブレ	ハヤシチュー、フレンチサラダ、トマト、オレンジ	牛乳 サッポロポテト
26	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん、キャベツの磯あえ、バナナ	牛乳 ビスケット
28	月	牛乳 シガーフライ	豚肉の香味揚げ、チャブチェ、中華スープ、手作りふりかけ	牛乳 お好み焼き
29	火	牛乳 ソフトカステラ	ポークビーンズ、小松菜のごまマヨサラダ、ウインナー、メロン	牛乳 バタークッキー、チーズ
30	水	牛乳 ぱくっとサンド	タンドリーチキン、アスパラガスのサラダ、トマト、豆乳スープ	牛乳 かるかん
31	木	牛乳 アスパラガス	煮魚、五色あえ、豆腐のみそ汁	牛乳 ベジータケーキ

朝ごはんは目覚めのスイッチ

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。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。



すすらん、ひまわり、さくら組の保護者の方へ

ごはん忘れの方は、お米を **60g** 持って来て下さい。

朝ごはんづくりのポイント

短時間で用意する

朝ごはんを短時間で用意するためには、前の日に作って朝は温めて食べられるようにしたり、休日や時間のある時に常備菜や保存食を作ったりしておくといでしょう。

そのほか、手軽に使える缶詰や瓶詰など、市販の食品を活用することも時間の短縮につながります。

栄養バランスをとる

いつもの朝食に足りない食品を少し加えたり、1品追加したりして簡単に栄養バランスをアップさせてみませんか？

例えば、野菜や卵を炒めてご飯にのせてどんぶり風にした、食パンに野菜やチーズをのせてピザ風にした、野菜を多く入れたみそ汁を追加したりするだけでも栄養バランスがアップします。



ピザトースト

(材料)

食パン	4枚
ベーコン	40g
ケチャップ	大さじ1と1/2
玉ねぎ	160g
ピーマン	50g
油	少々
ピザ用チーズ	80g

(作り方)

① ベーコン、たまねぎ、ピーマンは千切りにして油でいため、ケチャップで調理する。

② パンに①のをのせ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く。

※食パンにケチャップを塗って、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、チーズをのせて焼く方法もあります。