

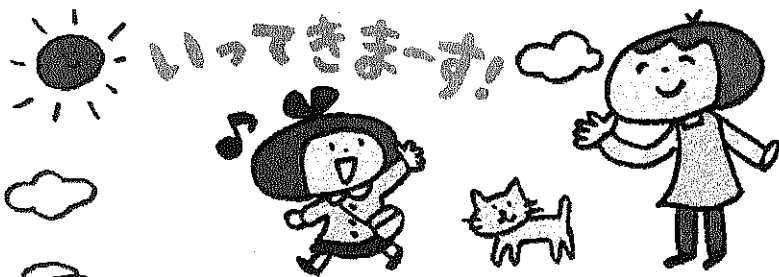
5月のメニュー

※未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスの栄養量は、主食が入った量です。主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。
 ※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。
 ※5月15日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅から白飯の持ち込みはいたしません。

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	未満児		幼児	
							エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1	金	ハンバーグ ブロッコリーマヨかけ コンソメスープ パナナ	さけおにぎり	・ぶたひき肉 ・鶏卵・さけ ・普通牛乳	・マヨネーズ ・精白米・いりごま	・たまねぎ・にんじん・生しいたけ ・ブロッコリー・バナナ	437kcal 14.2g	9.1g 0.4g	456kcal 17.7g	12.8g 1.3g
2	土	マーボー豆腐 三色ナムル 中華スープ(わかめ、えのき) 軟飯 オレンジ	牛乳 マラーカオ	・木綿豆腐・ぶたひき ・普通牛乳	・ごま・精白米	・にんじん・長ねぎ・しょうが ・にんにく・ほうれんそう ・だいずもやし・わかめ ・えのきたけ・オレンジ	459kcal 17.7g	10.3g 0.8g	373kcal 16.8g	12.4g 1g
3	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
4	月	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
5	火	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
6	水	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
7	木	さば塩焼き 高野豆腐煮 なめことねぎとじゃがいもの みそ汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	・さば・凍り豆腐 ・普通牛乳	・じゃがいも・精白米 ・食パン	・にんじん・乾しいたけ・なめこ ・長ねぎ・オレンジ・いちごジャム	498kcal 26.1g	16.6g 1.2g	422kcal 27.4g	20.2g 1.5g
8	金	豚肉と野菜炒め ごぼうとひじきとじゃこ煮 豆腐とえのきたけと三つ葉のすまし汁 パナナ	牛乳 黒糖焼き	・ぶたもも・しらす ・絹ごし豆腐 ・普通牛乳	・精白米 ・薄力粉・黒砂糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・ごぼう・乾ひじき・えのきたけ ・根みつば・バナナ	503kcal 15.2g	8.6g 1.4g	428kcal 13.7g	10.2g 1.8g
9	土	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
10	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
11	月	鶏の照り焼き ポテトサラダ 大根と玉葱と人参のみそ汁 いちご	牛乳 蒸しパン	・鶏もも・ロースハム ・普通牛乳・鶏卵	・じゃがいも・マヨネーズ ・精白米 ・ホットケーキミックス	・しょうが・にんにく・にんじん ・きゅうり・コーン ・だいこん・たまねぎ・いちご	516kcal 19.0g	15.9g 1.0g	444kcal 18.5g	19.4g 1.3g
12	火	油麩たまごとし 大根と海藻サラダ じゃが芋と玉葱と絹さやみそ汁	牛乳 アメリカンドック	・鶏もも・鶏卵 ・豚肉ソーセージ ・普通牛乳	・麩・精白米 ・和風ドレッシングタイプ ・じゃがいも・精白米 ・ホットケーキミックス ・薄力粉	・たまねぎ・わけぎ・だいこん ・にんじん・みずな・わかめ ・きやえんどう・バナナ	567kcal 24.4g	12.8g 1.5g	508kcal 25.3g	15.5g 1.9g
13	水	揚げ出し豆腐あんかけ 豚肉とごぼうの煮物 麩と三つ葉とえのきたけのみそ汁	ラーメン	・豆腐・鶏ひき肉 ・ぶたもも	・片栗粉 ・麩・精白米・中華めん	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・ごぼう・根みつば・えのきたけ ・しょうが・長ねぎ・にんにく	493kcal 16.5g	9.3g 1.6g	415kcal 15.4g	11.1g 2g
14	木	ピピンパ井 胡瓜とかまぼこのすのもの 豆腐とねぎとわかめのみそ汁	牛乳 きなこマカロニ	・ぶたひき肉 ・かまぼこ ・木綿豆腐・普通牛乳 ・きな粉	・ごま ・精白米 ・マカロニ	・ほうれんそう・にんじん ・だいずもやし・きゅうり・わかめ ・長ねぎ・バナナ	526kcal 22.7g	15.2g 1.4g	458kcal 23.2g	18.5g 1.7g
15	金	えびピラフ 鶏の唐揚げ コーンサラダ コンソメスープ ゼリー	フルーチェ	・えび・鶏もも ・普通牛乳	・精白米・片栗粉	・にんじん・たまねぎ・にんにく ・しょうが・キャベツ・コーン ・にんじん・きゅうり	576kcal 18.7g	14.7g 1.0g	519kcal 18.1g	17.9g 1.3g
16	土	肉丼 切り干し大根煮 もやしとねぎと人参のみそ汁 オレンジ	ジュース ごま煎餅	・ぶたもも・油揚げ	・しらたき・精白米	・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ・青ピーマン・切り干しだいこん ・オレンジ・だいずもやし・長ねぎ	523kcal 19.7g	12.1g 1.0g	453kcal 19.3g	14.6g 1.2g
17	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
18	月	豚肉生姜焼き キャベツのオーロラソースかけ じゃが芋と人参と玉葱のみそ汁	牛乳 クッキー	・ぶたもも・ぶたばら ・普通牛乳・卵黄	・じゃがいも ・精白米・薄力粉 ・無塩バター	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ ・にんじん・バナナ	565kcal 16.8g	12.8g 0.5g	506kcal 15.8g	15.5g 0.7g
19	火	マーボー豆腐 伴三条 中華スープ オレンジ	牛乳 フランクフルト	・豆腐・ぶたひき肉 ・ロースハム ・鶏卵・普通牛乳 ・フランクフルト	・緑豆はるさめ ・いりごま・精白米	・にんじん・長ねぎ・しょうが ・にんにく・きゅうり・わかめ ・オレンジ	521kcal 20.8g	21.8g 1.7g	450kcal 20.7g	26.7g 2.1g
20	水	鶏の四喜焼 ブロッコリーのごま和え 豆腐とねぎとえのきたけのみそ汁 バナナ	牛乳 焼きそば	・さわら ・絹ごし豆腐 ・ぶたひき肉 ・普通牛乳	・いりごま ・精白米・中華めん	・ブロッコリー・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・バナナ・キャベツ ・だいずもやし・にんじん ・青ピーマン・たまねぎ	520kcal 23.2g	11.2g 1.3g	450kcal 23.8g	13.5g 1.6g
21	木	貝たくさん 卵焼き もやしのそぼろ炒め 麩と人参とねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 がんづき	・鶏卵 ・ぶたひき肉 ・普通牛乳	・麩・精白米 ・薄力粉・ごま	・にんじん・長ねぎ・ぶなしめじ ・乾ひじき・だいずもやし・にら ・たまねぎ・オレンジ	474kcal 20.7g	14.6g 1.6g	391kcal 20.9g	17.7g 2g
22	金	よしやれ鶏南蛮 レンコン金平 豆腐と山東菜のみそ汁 バナナ	キャラメルプリン	・鶏もも・木綿豆腐 ・普通牛乳	・薄力粉 ・精白米	・しょうが・長ねぎ ・れんこん・にんじん・青ピーマン ・えのきたけ・バナナ	445kcal 14.9g	11.5g 1.4g	355kcal 13.3g	13.9g 1.8g
23	土	焼肉炒め ブロッコリーマヨかけ 麩となめことねぎと人参のみそ汁 パナナ	ぶどうジュース クリームパン	・ぶたもも	・マヨネーズ・麩 ・精白米	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・赤ピーマン・たまねぎ ・ブロッコリー・なめこ・長ねぎ ・にんじん・バナナ	426kcal 15.3g	9.0g 1.6g	332kcal 13.9g	10.8g 2g

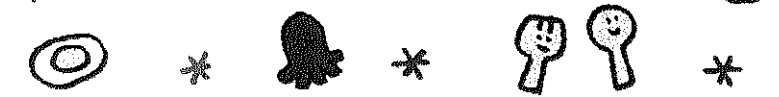
裏面に続きます。

24	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
25	月	ポークケチャップ 大根サラダの和風ドレ コンソメスープ オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	・ぶたもも・ぶたばら ・かにかまぼこ ・クリームチーズ ・普通牛乳	・精白米・クラッカー	・たまねぎ・みずな ・だいこん・オレンジ ・いちじくジャム	420kcal 15.5g	11.4g 1.1g	324kcal 14.2g	13.8g 1.4g
26	火	さばの立田揚げ ひじきのにつけ もやしと玉葱と三つ葉のみそ 汁	牛乳 ホットケーキ	・さば・油揚げ ・普通牛乳	・片栗粉・しらたき ・精白米 ・ホットケーキミックス	・しょうが・乾ひじき・にんじん ・青ピーマン・だいずもやし ・たまねぎ・根みつば・バナナ	593kcal 19.3g	19.5g 1.2g	540kcal 18.9g	23.8g 1.5g
27	水	肉じゃが 刻み昆布のにつけ 豆腐と葱と若布みそ汁 オレンジ	きつねうどん	・ぶたもも・油揚げ ・絹ごし豆腐	・じゃがいも・しらたき ・精白米・うどん	・たまねぎ・にんじん・刻み昆布 ・わかめ・長ねぎ・オレンジ	443kcal 13.8g	5.7g 5.7g	353kcal 12g	16.7g 1.7g
28	木	鮭の南部焼き 胡瓜と海藻のすのもの すきやき風煮 バナナ	牛乳 蒸しさつまいも	・さけ・木綿豆腐 ・ぶたもも・普通牛乳	・いりごま・しらたき ・麩・さつまいも	・しょうが・きゅうり・わかめ ・ほうさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・バナナ	357kcal 20.1g	9.8g 2.8g	446kcal 25.1g	12.3g 1.5g
29	金	鶏大 かぼちや煮 キャベツと人参と若布のみそ 汁 オレンジ	ゆかりおにぎり	・鶏ささ身	・薄力粉・大から粉 ・精白米 ・いりごま	・かぼちや・キャベツ・わかめ ・オレンジ	491kcal 18.3g	3.7g 0.9g	413kcal 17.6g	14.1g 1.1g
30	土	三色丼 さつまいも煮 麩と三つ葉のすまし汁 バナナ	牛乳 サラダ煎餅	・ぶたひき肉 ・普通牛乳	・さつまいも・麩 ・精白米	・しょうが・きゅうり・にんじん ・根みつば・バナナ	528kcal 16.8g	9.9g 1.5g	459kcal 15.7g	11.9g 1.9g
31	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳、煎餅							



朝ごはんを食べよう!

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



身体に大切な カルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子ども

のときから積極的にとりましょう。

