

5月分 給食予定献立表

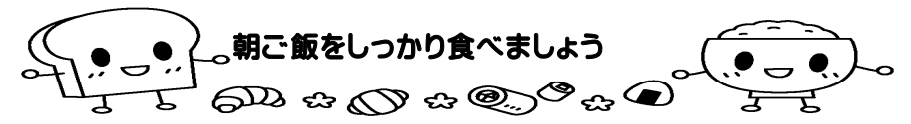
高岡保育園

R2年4月27日

日 曜	副 食 (全園児)	未満児主食	未満児 10時おやつ	全園児おやつ
1 金	タンドリーチキン、中華風野菜スープ、カラフルサラダ	麦 ご 飯	ヨーグルト	麦茶 シーチキンピラフ
2 土	カレー、麦茶	ご 飯	ス ポ ロ ン	プ リ ン
7 木	スタミナ焼き、卵・レタススープ、ヨーグルトサラダ	ご 飯	リンゴジュース	ミルクココア ホットケーキ
8 金	魚のチーズピカタ、春雨スープ、キャベツのドレッシング和え	麦 ご 飯	ヨーグルト	麦茶 カレ-お焼き
9 土	カレー、麦茶	ご 飯	ス ポ ロ ン	プ リ ン
11 月	鶏肉のトマトソース煮、五目スープ、小松菜の磯和え	ご 飯	オレンジジュース	牛乳 ぶどうパン
12 火	お 楽 し み 献 立		リンゴジュース	ヨーグルト
13 水	カレー、麦茶、福神漬け、みかんの和え物	ご 飯	ぶどうゼリー	ミルクココア ラスク
14 木	まぐろの照り焼き、五目味噌汁、千草和え	青 菜 ご 飯	野菜ジュース	ミルクココア キャロットケーキ
15 金	麻婆豆腐、ベーコンキャベツスープ、ツナのマヨネーズ和え	麦 ご 飯	プ リ ン	リンゴジュース もちもちパン
16 土	カレー、麦茶	ご 飯	ぶどうゼリー	リンゴジュース チーズ
18 月	チーズとコーンのオムレツ、コクうまスープ、ブロッコリーごま酢和え	若 布 ご 飯	オレンジジュース	豆乳 ポテトパンケーキ
19 火	回鍋肉、吉野汁、かみかみサラダ	麦 ご 飯	りんごゼリー	麦茶 鮭おにぎり
20 水	鶏唐揚げ、ニラ玉スープ、華風サラダ	ご 飯	ヨーグルト	ミルクココア チーズサンド
21 木	鮭の香草焼き、コーンシチュー、コールスローサラダ、オレンジ	ご 飯	豆 乳	麦茶 くず餅
22 金	五目煮、豆腐味噌汁、切り干し大根のサラダ	麦 ご 飯	オレンジジュース	手作りヨーグルト パナ
23 土	カレー、麦茶	ご 飯	リンゴジュース	ぶどうゼリー
25 月	ササミのマヨパン粉焼き、ブロッコリー卵スープ、フルーツサラダ	若 布 ご 飯	野菜ジュース	ミルクココア チョコサンド
26 火	竹輪の変わり揚げ、若布スープ、ほうれん草ナムル	ご 飯	りんごゼリー	ミルクココア 黒ごまケーキ
27 水	お 弁 当 の 日 (リンゴジュース)		ス ポ ロ ン	プ リ ン
28 木	あじフライ、豚汁、若布と春雨の和え物	麦 ご 飯	オレンジジュース	牛乳 フランスパンせんべい
29 金	豚肉の味噌焼き、チンゲン菜スープ、タラモサラダ	麦 ご 飯	ヨーグルト	ミルクココア パナブレッド
30 土	カレー、麦茶	ご 飯	リンゴジュース	ヨーグルト



給食だより



朝ご飯をしっかり食べましょう



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。



理想の朝食

メニュー／ごはんのみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方／速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。

◎お楽しみ献立 12日(火)

★鯉のぼりちらし寿司・すまし汁・かぶと春巻き
鯉のぼりウィンナー・キャベツ香り漬け・ミニゼリー

◎お弁当の日 27日(水)

