

今月のねらい

旬の食材



園の食事に慣れる



たけのこ キャベツ じゃがいも

たまねぎ スナッフえんどう

そらまめ さやえんどう アスパラガス



元気の素は朝ごはんから

☆朝ごはんが大切なわけ

- ・脳を活発に働かせるため
- ・睡眠により下がっている体温を上げるため
- ・朝の排便の習慣をつけるため
- ・成長に欠かせない大切な栄養素をとるため

☆朝ごはんをしっかりと食べないと？

- ・疲れやすくなる
- ・遊びに集中できない
- ・おなかが減ってイライラする
- ・落ち着きがなくなる



☆忙しい朝には

- ・あらかじめ何を食べるか考えておき、前日に下ごしらえや、作りおきしておく朝あわてないうで作ることができます。
- 例) 野菜を切っておく。卵をゆでておく。

☆おいしく朝ごはんを食べるために

- ・夜遅くまで間食しない。
- ・生活リズムを早寝早起きにし、朝食を食べる30分前には起きて体を目覚めさせる。
- ・朝にお手伝いをする。
- 例) 新聞を取りに行く。



日/曜	献立名	材料名				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
06 (金)	マーボー丼 わかめスープ (キャベツ) はるさめサラダ	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、こしょう	エネルギー 279 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 9.1 g カルシウム 78 mg
09 (月)	さけの塩焼き 御飯 豚汁 かぼちゃのそぼろあんかけ スティックゼリー	米、油、片栗粉、ごま油	さけ、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 351 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 8.0 g カルシウム 37 mg
10 (火)	ちゃんぽんラーメン しゅうまい ベイクドじゃが エンゼル自家製ヨーグルト	米、油、片栗粉、ごま油	さけ、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.7 g カルシウム 57 mg
11 (水)	鶏つくねのあんかけ 御飯 すまし汁 (じゃがいも・ねぎ) きゅうりのツナマヨ和え	米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 292 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 39 mg
12 (木)	チンジャオロース 御飯 コーンスープ (中華風) ゆでブロッコリーとミニトマト	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛肉(ばら)、卵	クリームコーン缶、ブロッコリー、ミニトマト、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、あさつき、干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩、オリーブオイル	エネルギー 386 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 25 mg
13日(金) おべんとうの日						
16 (月)	さわらの西京焼き わかめ御飯 豆腐すまし汁 (小松菜) ごぼうときゅうりのサラダ	米、マヨネーズ、砂糖	さわら、木綿豆腐、ベーコン、淡色みそ	ごぼう、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 296 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.4 g カルシウム 76 mg
17 (火)	☆5月お誕生日会☆ 鶏肉のレモン煮 ロールパン 豆乳スープ (白菜・えのき) マカロニサラダ 牛乳	ロールパン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、豆乳、ハム	はくさい、えのきたけ、きゅうり、レモン果汁、にんじん、キャベツ	しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 389 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 56 mg
18 (水)	豆腐の五目焼き 御飯 みそ汁 チンゲン菜のとりみ炒め バナナ	米、さつまいも、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 393 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.1 g カルシウム 115 mg
19 (木)	ミートスパゲティ きのこスープ 磯辺さつまいも エンゼル自家製ヨーグルト	さつまいも、スパゲティ、米粉、油、砂糖	牛豚合いびき肉、ヨーグルト(スキムミルク)、ベーコン	たまねぎ、にんじん、いちごジャム、しめじ、えのきたけ、あおのり	洋風スープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	エネルギー 426 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 64 mg

20 (金)	豚肉と玉ねぎのカレー炒め 御飯 たまごスープ (キャベツ) ゆでスナッフえんどう	米、油、片栗粉	豚肉(もも)、卵	たまねぎ、キャベツ、スナッフえんどう、ピーマン、にんじん	食塩、コンソメ、カレー粉	エネルギー 314 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.5 g カルシウム 35 mg
23 (月)	たらの磯辺焼き 御飯 みそ汁 (かぼちゃ・なす) きんぴらごぼう	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	たら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、にんじん、ごぼう、なす、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 4.6 g カルシウム 47 mg
24 (火)	カレーうどん ピーマンのツナあえ エンゼル自家製ヨーグルト	冷凍ゆでうどん、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、ヨーグルト(スキムミルク)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、みかん缶、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、カレー粉	エネルギー 310 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 8.5 g カルシウム 61 mg
25 (水)	チャーハン (卵・ひじき) はるさめスープ アスパラのごまサラダ オレンジ	米、はるさめ、油、ごま、ごま油	卵、豚ひき肉	オレンジ、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ピーマン、しいたけ、コーン缶、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、みりん、中華だしの素、酢、食塩	エネルギー 328 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.5 g カルシウム 99 mg
26 (木)	鶏肉のマーマレード焼き 御飯 豆腐みそ汁 (なめこ) スパゲッティサラダ	米、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	なめこ、きゅうり、ねぎ、マーマレード、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 402 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 45 mg
27 (金)	ちぢみ 御飯 中華スープ もやしのごま酢あえ	米、小麦粉、ごま、砂糖、ごま油	卵、豚肉(ばら)	もやし、にんじん、にら、たまねぎ	すし酢(にぎり)、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素、こしょう	エネルギー 353 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 8.2 g カルシウム 68 mg
30 (月)	さけのちゃんちゃん焼き (しめじ) 御飯 すまし汁 (新たまねぎ・あげ) ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 284 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 8.7 g カルシウム 59 mg
31 (火)	もぐもぐハンバーガー コンソメスープ ミニトマト 牛乳	ドックパン、パン粉、油	牛乳、牛豚合いびき肉、木綿豆腐、チーズ、ベーコン	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、しめじ、レタス	洋風スープ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉、食塩	エネルギー 474 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.4 g カルシウム 269 mg