

5月の献立表

2024年 5月 1日

馬木幼児園 発行

6月	7月	8月	9月	10月	11月
6月 月	7月 火	8月 水	9月 木	10月 金	11月 土
<p>いなりすし さばの若草焼き キャベツとコーンの甘酢和え 清まし汁 果物 牛乳 ◎柏餅 牛乳</p> <p>さわらの若草焼き キャベツとコーンの浸し 野菜汁 おじや</p>	<p>お弁当の日 ◎ワッフル 牛乳</p>	<p>キャベツメンチカツ なかよしコロコロサラダ 切り干し大根煮 スープ ごはん 果物 ◎えびせん 牛乳</p> <p>鶏肉のトマト煮 キャベツの納豆和え かぼちゃ煮 野菜汁</p>	<p>レーズンパン 鶏肉のスタミナ焼き 小松菜のゆかり和え かぼちゃサラダ 果物 牛乳 ◎わかめおにぎり</p> <p>パンまたは軟飯 鶏肉のグリル ブロッコリーゆかり 鶏肉のトマト煮</p>	<p>さつま揚げ キャベツのナムル ジャガイモのきんぴら 若竹汁 ごはん 果物 ◎ホットドッグ 牛乳</p> <p>チキンナゲット キャベツの浸し じゃが芋マッシュ 野菜汁</p>	<p>みどりの日</p>
<p>振替休日</p>	<p>中華丼 ブロッコリーの 塩昆布和え</p>	<p>13日 月</p>	<p>14日 火</p>	<p>15日 水</p>	<p>16日 木</p>
<p>たけのこごはん 豆腐ナゲット 刻み昆布煮 ポテトサラダ 清まし汁 果物 ◎お好み焼き</p> <p>おじや 白身魚のムニエル 切干大根煮 がんも煮 野菜汁</p>	<p>丸パン ネギ塩グリルチキン ごぼうサラダ ほうれん草のじゃこ和え 果物 牛乳 ◎ジャージャーパスタ</p> <p>鶏肉のグリル さつまいもマッシュ ほうれん草のじゃこ和え 野菜汁</p>	<p>チーズ入りオムレツ 五目大豆煮 キャベツのホイコーロー 味噌汁 ごはん 果物 ◎ジャムパン 牛乳</p> <p>オムレツ 大豆と昆布の煮物 キャベツの煮びたし 野菜汁</p>	<p>肉団子の中華あん ブロッコリー胡麻和え 厚揚げ煮 清まし汁 ごはん 果物 ◎マカロニきな粉 牛乳</p> <p>厚揚げ煮 キャベツの柔らか煮 鶏肉のから揚げ 野菜汁</p>	<p>ハヤシライス さつまいものオレンジ煮 春雨の酢の物 果物 牛乳 ◎ヨーグルト</p> <p>牛肉のトマト煮 さつまいも煮 人参スティック 野菜汁</p>	<p>カレーライス 春キャベツのお浸し</p>
<p>20日 月</p>	<p>21日 火</p>	<p>22日 水</p>	<p>23日 木</p>	<p>24日 金</p>	<p>25日 土</p>
<p>サバのカレー風ムニエル こんにゃくの炒り煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 ごはん 果物 牛乳 ◎冷やしそうめん</p> <p>魚のムニエル キャベツの煮びたし 大豆のケチャップ煮 野菜汁</p>	<p>鶏塩から揚げ レタス 小松菜のミモザ和え うすら豆煮 ごはん 果物 牛乳 ◎ごま鮭おにぎり</p> <p>鶏肉のグリル 小松菜のミモザ和え うすら豆煮</p>	<p>鮭のねぎ味噌やき きんぴらごぼう もやしととうの玉子炒め ごはん 果物 牛乳 ◎ボンデケージョ 牛乳</p> <p>鮭の胡麻焼き ごぼうの柔らか煮 ほうれん草の浸し 野菜汁</p>	<p>おやこえんそく</p> <p>◎かりんとう 牛乳</p>	<p>鶏手羽元らっきょう酢煮 納豆サラダ 南瓜煮 玉子スープ ごはん 果物 牛乳 ◎マシュマロサンド 牛乳</p> <p>鶏肉のだし煮 キャベツの納豆和え 南瓜煮 野菜スープ</p>	<p>やきうどん キュウリのおかか和え</p>
<p>27日 月</p>	<p>28日 火</p>	<p>29日 水</p>	<p>30日 木</p>	<p>31日 金</p>	
<p>マーボー丼 スティックサラダ ジャーマンポテト 果物 牛乳 ◎かんばん 牛乳</p> <p>トマトハヤシ さつまいものオレンジ煮 高野豆腐煮 野菜汁</p>	<p>りんごパン 豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 チンゲン菜とろみ炒め 果物 牛乳 ◎焼きそば</p> <p>豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 チンゲン菜とろみ炒め 野菜汁</p>	<p>キーマカレー サラスパサラダ ブロッコリーの胡麻和え 果物 牛乳 ◎豆腐入り白玉フルーツポンチ</p> <p>鶏そぼろ丼 サラスパサラダ ブロッコリー胡麻和え</p>	<p>アジの南蛮漬け 大豆サラダ 結び昆布煮 ごはん 果物 牛乳 ◎スイートポテト 牛乳</p> <p>魚のから揚げ 大豆煮 昆布煮</p>	<p>チキンライス コールスローサラダ 一口がんも煮 コンソメスープ 果物 牛乳 ◎麩のラスク 牛乳</p> <p>おじや がんも煮 キャベツの煮びたし 野菜汁</p>	<p>花</p>

まんぷく

いただきます **ごちそうさま**

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角巾を身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようすをよ〜く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るといって望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

朝ごはんは3つのスイッチ オン!

脳へのエネルギー補給

寝ている間にエネルギーが欠乏した脳に、朝食を摂って栄養を届けることで、脳の働きも活発になり、集中力や記憶力が高まります。



体温の上昇効果

朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。また食べ物を噛むことで、脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。



便秘の予防・解消

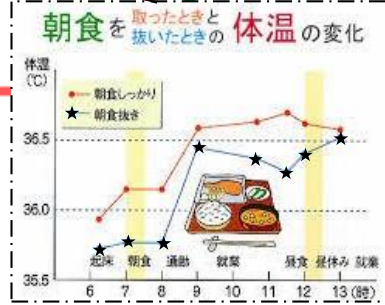
朝食を食べることで、腸が刺激を受けて便が送り出されます。生活リズムを整えることにより、排便のリズムが作られます。



朝ごはんのステップアップ

甘いものを避け、ステップアップしながら、朝ごはんの質をあげましょう。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス
ごはん	ごはん + 納豆 + 卵	ごはん + 納豆 + 卵 + 味噌汁
おにぎり	おにぎり + 豆腐の味噌汁	おにぎり + 味噌汁 + 焼き魚
食パン	チーズパン + 牛乳(豆乳)	チーズパン + 牛乳(豆乳) + 野菜サラダ
ロールパン	卵サンド + 牛乳(豆乳)	卵サンド + 牛乳(豆乳) + 野菜サラダ
バナナ	バナナ + ヨーグルト	バナナヨーグルト + パン + 野菜スープ
シリアル	シリアル + 牛乳	シリアル + 牛乳 + 果物



★健康生活チェックリスト

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 昼間は元気に体を動かして遊ぶ
- 夕食は寝る2〜3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る直前に激しい活動をしない
- 同じ時刻に布団に入る
- 寝る時は部屋を暗くする
- 平日も休日も、できるだけ就寝・起床・朝食の時刻を変えない

