

5月分献立予定表 (乳児)

NO1

西秋留保育園

	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもと になるもの	からだの調子を整えるもの			
1	水	牛乳 ごはん とんかつ 切り干し大根の煮物 みそ汁 果物	牛乳 手作りパン バナナ	こめ 油 小麦粉 パン粉 ざらめ 小麦粉	豚肉 油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ 切り干し大根 にんじん 干しいたけ 絹さや 玉ねぎ わかめ えのき	466	19.6	<p>朝ごはんを食べて一日元気!</p> <p>朝ごはんを食べることは、1日を元気に過ごすのに必要なエネルギー源を補給することです。特に乳幼児期は成人に比べて成長発育が旺盛なため朝ごはんは大切なエネルギー源となります。</p> <p>その他に…</p> <p>☆脳を活発に働かせるため…脳はエネルギーの消費が大きく、朝ご飯を食べないと脳にエネルギーがいきわたらず脳が活発に働くことができない。</p> <p>☆朝の排便の習慣をつけるため…体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましい。1日3食のリズムを作ることで腸に刺激が与えられる。</p> <p>☆大切な栄養源…子どもたちは1回の食事ですべての量を食べられない。朝ごはんも子どもにとっては大切な栄養源となります。</p> <p>朝お忙しいかとは思いますが、朝ごはんをしっかりと食べて1日元気にすごしましょう。</p> <p>今が旬 春キャベツ</p> <p>胃酸の分泌を抑え粘膜の修復を助けると言われているビタミンUをたっぷりと含んでいます。水溶性で熱に弱いビタミンCやビタミンUを上手に摂るならサラダなどの生食がおすすめです。特に春キャベツは葉が柔らかく生食でも食べやすいです。</p> <p>葉の緑の部分にはカロテンが豊富でアミノ酸、カルシウムがたくさん含まれています。</p> 
2	木	牛乳 おこわおにぎり 鶏手羽元煮 アスパラとかぼちゃのフライ 若竹汁 果物	牛乳 ロールケーキ バナナ	もち米 こめ ざらめ 小麦粉 パン粉 卵	鶏肉 卵	にんじん 干しいたけ アスパラ かぼちゃ たけのこ わかめ ねぎ	470	19.3	
7	火	牛乳 ごはん 春キャベツシュウマイ 切りコブの中華和え 春雨スープ 果物	牛乳 柏まんじゅう バナナ	こめ ごま油 三温糖 春雨 小麦粉 あんこ	豚肉 ツナ 鶏肉	玉ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ こんぶ きゅうり にんじん ごま 絹さや よもぎ	473	16.2	
8	水	牛乳 ごはん 鶏肉の竜田揚げ 春キャベツとしらすの和え物 絹さやの味噌汁 果物	牛乳 蒸しパン たわらおにぎり	こめ 油 ごま油 小麦粉 三温糖	鶏肉 しらす 油揚げ 卵 牛乳	しょうが キャベツ にんじん 絹さや	485	17.3	
9	木	牛乳 バンズパン メンチカツ ジャーマンポテト カレースープ 果物	牛乳 焼きおにぎり バナナ	バンズパン 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 こめ	鶏肉 ウイニー	玉ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ パセリ	464	16.1	
10	金	牛乳 ごはん 牛肉とアスパラの炒め物 春キャベツのごま和え みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ たわらおにぎり	こめ 三温糖 油 ごま油 じゃが芋 小麦粉	牛肉 ツナ 油揚げ 卵 ヨーグルト	しょうが アスパラ にんじん キャベツ 絹さや ごま ねぎ	482	16.7	
11	土	牛乳 和風スパゲティ 粉吹き芋 鶏肉と厚揚げの煮物 えのきとわかめのスープ 果物	牛乳 せんべい たわらおにぎり	スパゲティ 油 ざらめ せんべい	ツナ 鶏肉	玉ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ 青のり えのき わかめ ねぎ	465	21	
13	月	牛乳 ごはん じゃが芋と鮭のしょうゆバター きんぴら 豚汁 果物	牛乳 フレンチトースト バナナ	こめ バター じゃが芋 油 ごま油 バンズパン 三温糖	鮭 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	ブロッコリー ごぼう にんじん ごま 大根 にんじん ねぎ	465	20.4	
14	火	牛乳 牛丼 かぶの煮物 春キャベツの浅漬け みそ汁 果物	牛乳 チーズクッキー たわらおにぎり	こめ ざらめ 三温糖 小麦粉 バター	牛肉 豆腐 油揚げ 卵 チーズ	玉ねぎ 干しいたけ かぶ キャベツ にんじん	488	16.2	
15	水	牛乳 ごはん 鶏肉の香味焼き かき揚げ みそ汁 果物	牛乳 カレー肉まん たわらおにぎり	こめ 油 小麦粉 じゃが芋	鶏肉 しらす	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん わかめ 干しいたけ	484	19.7	
16	木	牛乳 ごはん 春巻き 野菜のナムル 中華風スープ 果物	牛乳 ピザトースト バナナ	こめ 油 春巻きの皮 春雨 ごま油 食パン	豚肉 豆腐 鶏肉 チーズ	キャベツ 干しいたけ しょうが 玉ねぎ にんじん たら もやし わかめ ごま ねぎ	478	19.5	
17	金	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 m 果物	牛乳 クリームパン バナナ	こめ 油 ざらめ 小麦粉 三温糖	豚肉 鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ ひじき 干しいたけ 絹さや 大根 ねぎ	462	20.5	

* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。