

2021年5月 田口保育園 給食だより

※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています
 ※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月	火	水	木	金	土	日
					1 雑穀ごはん 柳川煮(卵) 揚豆腐のすまし汁 ココナッツザブレ(卵)(乳)	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 雑穀ごはん こいのぼりのミートローフ グリーンリフ コンソメスープ(卵) 牛乳 ⑤栞餅	7 雑穀ごはん そら豆とえびのかき揚げ 新じゃがのシャッキリゴマ酢和え 麩とわかめのすまし汁 牛乳 ⑤ブルーツボンチ	8 雑穀ごはん ナポリタンスパゲッティ(卵) 胡瓜とじゃこの中華和え コーンスープ(乳) サクザクジュウ(卵)(乳)	9
10 雑穀ごはん 豚肉のコーンフレーク焼き 法蓮草としめじのごま味噌和え ニラ入りかき卵汁(卵) 牛乳 ⑤ひじき入りココアマフィン	11 食パン(乳) 新じゃがのポトフ(卵) ブロッコリーサラダ(卵)	12 雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼き 春キャベツの千切り きのこのすまし汁 牛乳 フルーゼリー(卵)(乳)	13 雑穀ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮(鶏) 大根とうす揚げの味噌汁 牛乳 人参のパンケーキ(卵)(乳)	14 なめ茸ごはん 魚ロッケ(卵) レタス トマト もずくのすまし汁 牛乳 ⑤ヨーグルトケーキ(乳)	15 中華丼 春雨スープ キヤラメルコーン(卵)(乳)	16
17 雑穀ごはん ポテトコロッケ レタス 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 パイナップル	18 雑穀ごはん バーベキューチキン(鶏) 千切りきゃべつ トマト かき卵汁(卵) 牛乳 ケーキ(卵)(乳)	19 雑穀ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物(卵) ワカメスープ 牛乳 チーズ(乳) ビスコ(乳)	20 雑穀ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮(鶏) コールスローサラダ 牛乳 ⑤小豆ぜんべい	21 雑穀ごはん 魚の変わり西京焼き(卵) ニラ野菜炒め のっぺい汁 牛乳 ⑤ぶかし芋	22 <愛情弁当の日> お弁当に ご飯とおかずを入れて 持ってきてください 丸ぼうろ(卵)	23
24 雑穀ごはん 豚肉と豆腐のくずあん煮 こんにゃくのかか煮 もやしの味噌汁 牛乳 メロン	25 雑穀ごはん 煮魚 新じゃがのポテトサラダ(卵) 切干大根の味噌汁 牛乳 ⑤オレンジ寒天	26 雑穀ごはん ポークチャップ 枝豆 汁ピーマン 牛乳 ⑤きなこザブレ	27 さつま鶏飯(鶏)(卵) 竹輪の磯辺炒め(卵) 大豆サラダ(卵) 牛乳 ⑤フレンチトースト(卵)(乳)	28 雑穀ごはん カレーうどん(鶏)(乳) ドレッシングサラダ チーズ(乳) 牛乳 ヨーグルト(乳)	29 雑穀ごはん 高野豆腐の肉豆腐 南瓜と玉葱の味噌汁 どうぶつビスケット(乳)	30
31 雑穀ごはん 五目汁(鶏) トマトのおかか和え 新じゃがの甘辛煮 牛乳 ⑤納豆の包み揚げ						
『生活習慣病にさせないために』			◎食育コーナー			
<p>5つの原則</p> <ul style="list-style-type: none"> ・甘いものはおさえること ・たんぱく質はしっかり摂る ・脂肪はカロリーが多いので適量にする ・バランスを大切に ・塩分を制限する 			<p>肥満を防止するポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉も魚もバランスよく ・外遊びをする ・テレビは3時間以内 ・おやつは時間を決める ・1日3食 ・野菜を十分に摂る 			
			<p>『早起きから1日のリズムを作りましょう!』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝、カーテンを開け、陽の光を浴びる ・朝ごはんをよく噛んで食べる ・昼間、よく運動する ・午睡は、午後3時頃には切り上げる ・寝る前は強い電光を浴びることを避ける ・暗い部屋でゆっくり眠る 			