

2022年5月 田口保育園 給食だより

◎は手作りおやつを表しています ※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
25	26	27	28	29	30	1
2 雑穀ごはん 高野豆腐の肉豆腐 春キャベツの昆布和え 南瓜の味噌汁 牛乳 ◎ブライドポテト	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 雑穀ごはん 豚肉とごぼうの中華炒め 春雨スープ 牛乳 ◎マカロニごまな粉	7 雑穀ごはん 五目ビーフン ピーマンと天ぷらの甘辛炒め(卵) ワカメスープ ごぼうご(卵)(乳)	8 母の日
9 雑穀ごはん 鯉のぼりのミートローフ グリーンリーフ コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 ◎粕餅	10 雑穀ごはん ソーセージのかき揚げ 新じゃがのしゃっきり胡麻酢和え 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 ◎オレンジゼリー(卵)(乳)	11 豆ごはん 春キャベツとベーコンの和風スパゲッティ(卵)(乳) かき卵汁(卵) 牛乳 バナナ	12 雑穀ごはん ビーフカレー(牛)(乳) ゆで卵(卵) ドレッシングサラダ 牛乳 ◎いちごチーズ(乳)	13 雑穀ごはん 煮魚 大豆サラダ(卵) きのこのすまし汁 牛乳 ◎ひじき入りココアマフィン	14 雑穀ごはん 豚肉と豆腐のくずあん煮 トマトのおかか和え 新じゃがの味噌汁 しまじろうビスケット(卵)(乳)	15
16 雑穀ごはん 五目味噌汁(鶏) 切り昆布の煮物 牛乳 ◎鮎のシュガーラスク(乳)	17 雑穀ごはん すり身のおとし揚げ(卵) 野菜の胡麻和え もずくのすまし汁 牛乳 ◎バナナヨーグルト(乳)	18 食パン(乳) 空豆としめじのスパニッシュオムレツ(卵) レタス トマト オニオンスープ(卵)(乳) 牛乳 ◎おにぎり	19 雑穀ごはん 新じゃがと鶏肉のそぼろ煮(鶏) めかぶと人参の味噌汁 牛乳 枝豆	20 雑穀ごはん 魚の胡麻味噌焼き 竹輪ともやしのナムル(卵) 麩のすまし汁 牛乳 ◎納豆の包み揚げ	21 雑穀ごはん 麻婆豆腐 和風サラダ ちよぼちよぼ(卵)(乳)	22
23 雑穀ごはん 親子うどん(鶏)(卵) 蒟蒻のかか煮 牛乳 ◎チーズじゃが(乳)	24 雑穀ごはん 五目カツ レタス もずくの味噌汁 牛乳 ◎フルーツポンチ	25 雑穀ごはん バーベキューチキン(鶏) 千切りキャベツ トマト にら入りかき卵汁(卵) 牛乳 ◎ケーキ(卵)(乳)	26 雑穀ごはん ナポリタンスパゲッティ(卵)(乳) 枝豆 コーンスープ 牛乳 ◎じゃこトースト(卵)(乳)	27 雑穀ごはん 鯉のムニエル サワーソースかけ(卵)(乳) こふき芋 ミネストローネスープ(卵)(乳) 牛乳 ◎りんご	28 <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 ごぼうポテコ(卵)(乳)	29
30 雑穀ごはん かいじゅう揚げ(鶏)(卵)(乳) 春雨の酢の物(卵) なめこの味噌汁 牛乳 ◎ヨーグルト(乳)	31 雑穀ごはん 魚のパン粉焼き 空豆と新じゃがのサラダ(卵) 厚揚げと玉葱のすまし汁 牛乳 ◎プリン(卵)(乳)	1	2	3	4	5

『生活習慣病にさせないために』

5つの原則	肥満を防止するポイント
・甘いものはおさえること	・肉も魚もバランスよく
・たんぱく質はしっかり摂る	・外遊びをする
・脂肪はカロリーが多いので適量にする	・テレビは3時間以内
・バランスを大切に	・おやつは時間を決める
	・1日3食

◎食育コーナー

早起きから1日のリズムを作りましょう!』

- ・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