

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	3	4	5	6	7	8
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	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	雑穀ごはん 豚肉とごぼうの中華炒め 春雨スープ 牛乳 ◎マカロニごま粉	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)	母の日
9	10	11	12	13	14	15
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	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)	豆ごはん 春キャベツとベーコンの和風ス(ガッティ)(卵)(乳) かき卵汁(卵) 牛乳 バナナ	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 ◎いりご チーズ(乳)	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	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)	
16	17	18	19	20	21	22
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)	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)	食パン(乳) 空豆としめじのス(ピニッシュオムレツ)(卵) レタス トマト オニオンスープ(卵)(乳) 牛乳 ◎おにぎり	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	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	雑穀ごはん 麻婆豆腐 和風サラダ ちよぼちよぼ(卵)(乳)	
23	24	25	26	27	28	29
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)	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	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)	雑穀ごはん ナポリタン(卵)(乳) 枝豆 コーンスープ 牛乳 ◎じゃこトースト(卵)(乳)	雑穀ごはん 鮭のムニエル 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	<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)	
30	31	1	2	3	4	5
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)	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)					

『生活習慣病にさせないために』

5つの原則

- ・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

肥満を防止するポイント

- ・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

◎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