

2020/5月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	金	ごはん,凍り豆腐のから揚げ,ほうれん草とツナのあえ物,豚汁	牛乳,豆乳フレンチトースト
02	土	天津飯,きゅうりとささみの中華サラダ,わんたんスープ,フルーツ	牛乳,さつまいも蒸しパン
03	日	<憲法記念日>	
04	月	<みどりの日>	
05	火	<こどもの日>	
06	水	<振替休日>	
07	木	ハヤシライス,野菜の卵スープ,フルーツヨーグルト	牛乳,うぐいすもち
08	金	ごはん,厚揚げのみそ炒め,ブロッコリーのごま酢あえ,だいこんのすまし汁	牛乳,バナナのパンケーキ
09	土	わかめうどん,鶏つくね,フルーツ	牛乳,おかか焼きおにぎり
10	日		
11	月	ごはん,魚のから揚げ,チンゲン菜の中華和え,さつま汁	牛乳,豆乳もち
12	火	ごはん,鶏肉と野菜の甘酢煮,小松菜とコーンの和え物,大根とあげのすまし汁	牛乳,簡単チーズケーキ
13	水	キッズビビンバ,中華スープ,フルーツミックス	牛乳,カスタードクリームパン
14	木	パン,キャベツと豚肉の重ね蒸し,ミルクポテト,たまごスープ	牛乳,鮭わかめおにぎり
15	金	ごはん,大豆と揚げじゃが芋の煮物,きゅうりと春雨のサラダ,青菜と大根のみそ汁	牛乳,バナナハードケーキ
16	土	豚肉のあんかけ丼,切干し大根のサラダ,豆腐となめこのみそ汁	牛乳,かぼちゃのもちもちパン
17	日		
18	月	ごはん,鮭の変わり西京焼き,ブロッコリーの白あえ,たけのこ汁	牛乳,蒸しまんじゅう
19	火	ごはん,豚こま天,さつま芋のサラダ,そうめん汁	牛乳,バターラスク
20	水	小松菜のキーマカレー,キャベツと卵のスープ,いちご	豆乳ココア,プリン,ウエハース
21	木	パン,コロッケ,ブロッコリーとトマトのサラダ,かぶのスープ	牛乳,きな粉の青菜団子
22	金	ごはん,肉豆腐,ごぼうとコーンのサラダ,白菜とあげのみそ汁	牛乳,豆乳かんてん
23	土	中華丼,小松菜のナムル,豆腐と卵のスープ,フルーツミックス	牛乳,スコーン
24	日		
25	月	ごはん,さばのおろし煮,ほうれん草のサラダ,五目みそ汁	牛乳,ココアホットケーキ
26	火	ごはん,厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮,白菜のりあえ,キャベツとえのきのみそ汁	牛乳,いちごのヨーグルトゼリー
27	水	マーボーラーメン,フルーツのゼリーがけ	牛乳,野菜蒸しパン
28	木	ジャムパン,白身魚のムニエル,パスタサラダ,豆乳スープ	牛乳,昆布おにぎり
29	金	たけのこご飯,納豆とアスパラの天ぷら,きゅうりの華風サラダ,八杯汁	牛乳,にんじんケーキ
30	土	鶏肉の照り焼き丼,キャベツの昆布サラダ,こまつな汁	牛乳,ごまドーナツ
31	日		

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

朝ごはんは元気にスタート!

朝ごはんには、二つの大きな役割があります。一つ目が、人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。二つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかり食べることは大変なことですが、乳児期は、生活習慣を築く大切な時期です。家庭では、生活リズムを整えて、朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。

★朝ごはんは栄養補給

子どもは体が小さく、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素(量)を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2~3倍。子どもにとっては、1回の食事から栄養補給がとても重要です。朝ごはんを食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

<朝ごはんはで食べたいのは?>

<米>

お米は、エネルギー源となる炭水化物を補給でき、活動の源になります。

<肉・魚・卵・大豆製品>

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長に欠かせない食品です。朝食では、炭水化物とたんぱく質を一緒にとることがおすすです。

<野菜や果物>

野菜や果物に含まれるビタミンには、体の調子を整える働きがあります。1日3回の食事でもバランスよく摂取することができないと、不足してまいります。野菜は、子どもの好き嫌いが多く食べ物の一つです。忙しい朝は、子どもが食べ慣れているものを提供するよう心がけましょう。

★朝ごはんを作るコツ

毎日似たようなメニューでもOK! 健康な朝ごはんを目指しましょう。



納豆ごはん 卵ごはん しらす干しごはん 菓子パン・ドーナツ

※みそ汁・カットフルーツなどがあると更に良いでしょう。

早寝・早起きで、おいしい朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園してきてくださいね!