

# 令和4年5月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
2	月	ごはん 牛乳	いわし梅煮 豚汁 お浸し	牛乳 いわし梅煮 豚肉 油揚げ みそ	米 さといも さとう	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし ほうれんそう
9	月	ごはん 菜飯 牛乳	鶏肉の照り焼き 若竹汁 おかか和え	牛乳 照り焼きチキン 豆腐 かまぼこ わかめ かつお節	米 さとう	広島菜 京菜 大根葉 たけのこ みつば キャベツ ほうれんそう もやし
10	火	ごはん 牛乳	豚井 合わせみそ汁 磯和え パインアップル	牛乳 豚肉 なたと 豆腐 油揚げ わかめ みそ のり	米 かたくり粉 さとう	しょうが たまねぎ しらたき ねぎ だいこん こまつな はくさい きゅうり にんじん パイン
11	水	米粉入りパン 牛乳	ハンバーグケチャップソース ホワイトスープ イタリアンサラダ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 ハム	米粉入りパン さとう じゃがいも ドレッシング 米粉ホワイトルウ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし
12	木	ごはん 牛乳	チャーハン 唐揚げ 春雨スープ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ	米 サラダ油 揚げ油 かたくり粉 はるさめ	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが はくさい たまねぎ いら とうもろこし オレンジ
13	金	ごはん 牛乳	豆腐包み焼き だんご汁 ごま和え	牛乳 和風豆腐の包み焼き 肉団子 油揚げ	米 さといも さとう ごま	みつば 干しいたけ はくさい もやし こまつな にんじん だいこん
16	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス オムレツ フレンチサラダ ぶどうゼリー	牛乳 牛肉 オムレツ ハム	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ サラダ油 さとう ゼリー	にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう りんご
17	火	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 中華風コーンスープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ わかめ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい とうもろこし もやし だいこん きゅうり たまねぎ
18	水	ごはん 牛乳	鶏そぼろ丼 どさんこ汁 新香和え メロン	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	米 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが だいこん とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬 メロン
19	木	ごはん 牛乳	さばおかか煮 吉野汁 ゆかり和え	牛乳 さばのおかか煮 鶏肉	米 さといも かたくり粉	こんにゃく にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ もやし はくさい こまつな 赤しそ粉
20	金	黒糖パン 牛乳	ささみカツ ポトフ ツナサラダ パインアップル	牛乳 ポテトとお米のささみカツ ウインナー まぐろフレーク	黒糖パン 揚げ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし パイン
23	月	ごはん 牛乳	さわら西京焼き 五目汁 しそひじき和え	牛乳 さわら西京漬け 鶏肉 油揚げ ひじき	米	だいこん ねぎ はくさい 干しいたけ こまつな キャベツ もやし しその実
25	水	ソフトめん 牛乳	トマトソースかけ ミートボール コーンサラダ ももゼリー	牛乳 ハム まぐろフレーク 味付け肉団子	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング ゼリー	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり もも りんご
26	木	ごはん 牛乳	さんまみぞれ煮 みそけんちん汁 甘酢和え	牛乳 さんまのみぞれ煮 豚肉 豆腐 みそ チキン水煮 こんぶ	米 さといも さとう	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい きゅうり みずな
27	金	ごはん 牛乳	ビビンバ わかめスープ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 かまぼこ わかめ	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん いら もやし ほうれんそう とうもろこし だいこん たまねぎ しめじ いちご みかん パイン 黄桃
30	月	ごはん 牛乳	豚肉しょうが炒め かぼちゃのみそ汁 浅漬け	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 塩こんぶ	米 さとう かたくり粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう こまつな はくさい きゅうり みずな
31	火	ごはん 牛乳	カレーライス ポイルウインナー グリーンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり オレンジ

都合により献立を変更する場合があります。 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

## 幼児期に育む大切な生活リズム

生活リズムは、子どもの成長や発達にとっても大切です。基本的な生活習慣をくり返すことで、幼児期に定着させましょう。

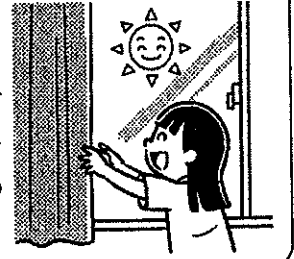
### 早起き・早寝をする

まずは、早起きを習慣にすると夜も早めに眠れるようになります。毎日、同じ時間、同じサイクルで早起き・早寝をして十分な睡眠時間を確保しましょう。睡眠中には、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンが分泌されています。



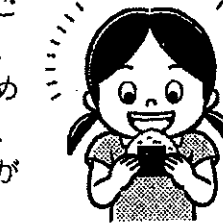
### 朝の光を浴びる

ヒトの体内時計は、24時間よりも少し長い周期のリズムを刻んでいます。そこで、朝の光を浴びると地球の24時間周期と一致させることができます。また、朝の光には、脳と体を覚醒させ、日中活動しやすくすると共に心のバランスをととのえる役割があります。



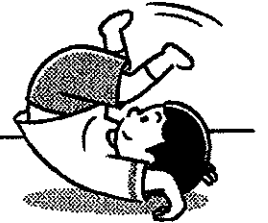
### 朝ごはんを食べる

朝ごはんは、午前中のエネルギー源となる大切な食事です。特にごはんやパンなどの炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて脳のおもなエネルギー源になります。また、朝ごはんを食べると、胃や腸が動き始めて内臓が目覚め、朝の排便につながります。



### 日中に体を動かす

思いきり体を動かして遊ぶと、おなかがついておいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠れたりするため、規則正しい生活リズムにつながります。外に出て遊ぶことができない状況では、室内でできることを探して、日中はなるべく体を動かしましょう。



ほかにも1日3食を決まった時間に食べることも大切です。

### 5月5日は端午の節句

端午の節句は、もともとは古代中国の厄よけの行事で、しょうぶ湯に入ったり、ちまきなどを食べたりにして病よけや邪気ばらいをしていました。男の子の成長を祝う行事に変わったのは、武家社会になった頃からといわれています。また、かしわもちに使うかしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことから「跡継ぎが絶えないように」という願いが込められています。

