

日	曜	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	乳児おやつ	全園児おやつ
1	水	白玉うどん 五目うどん 和風炒り豆腐包み焼き 浅漬け	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 和風炒り豆腐包み焼き	白玉うどん	はくさい ほうれんそう 干しいたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん	バナナ	やさしいコンソメリング
2	木	ごはん 鶏そぼろ丼 若竹汁 ゆかり和え メロン	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが たけのこ みつば はくさい きゅうり もやし 赤しそ粉 メロン	かぼちゃポーロ	かしわもち (アンパンマンのペビーせんべい)
7	火	ハイジ ハムステーキ ポトフ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ポロニアステーキ	ハイジ ジャがいも ゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ いちご ブルーベリー レモン みかん バイン 黄桃	野菜入りそふとせん	花せんべい 白ぶどう&ほうれん草ジュース 125ml
8	水	ごはん さばおかか煮 合わせみそ汁 お浸し	牛乳 さばおかか煮 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	コアコアヨーグルト	きなこおかし
9	木	ごはん メンチカツ(肉団子照煮) けんちん汁 青菜和え	牛乳 鶏肉 豆腐 キャベツ入りメンチカツ 油揚げ	米 揚げ油 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし こまつな 広島菜 京菜 大根葉	ふわふわチップじゃがいも味	豆乳プリン
10	金	ごはん 麻婆豆腐 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	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 たまねぎ はくさい チンゲンサイ とうもろこし もやし だいこん きゅうり	にんじんせんべい	バウムクーヘン
11	土	うどん わかめうどん りんごゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	ハイハイ	ミニのりすけ うす焼きサラダせんべい
13	月	ごはん ハヤシライス オムレツ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ チキン水煮	米 ジャがいも 米粉ハヤシルー サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	かぼちゃせんべい	とうもろこしあられ
14	火	ドッグパン 焼きそば 肉団子 フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 味付け肉団子	ドッグパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ 黄桃 和梨 みかん バイン	ソフトな小魚せん	たべっ子BABY 牛乳100ml
15	水	ごはん ささみカツ(若鶏の照り焼き) 果汁 ツナ和え	牛乳 大豆 油揚げ ポテトとお米のささみカツ 豆腐 みそ まぐろフレーク	米 揚げ油 さとう	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	むらさきいものおせんべい	お米de豆乳プリンタルト
16	木	ごはん たけのこごはん いわし梅煮 すまし汁 ミニゼリーりんご	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし梅煮 かまぼこ	米 さとう サラダ油 ゼリー	たけのこ にんじん いんげん 干しいたけ はくさい だいこん えのきたけ みつば りんご	カルシウム入りベイスティック	黒豆きなこあられ
17	金	ごはん ハンバーグ和風ソース 白みそ汁 ごま和え	牛乳 ハンバーグ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも ごま	たまねぎ ねぎ ほうれんそう はくさい もやし にんじん	オレンジ	さつぽポテ
18	土	うどん ほうとううどん やさいゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ みかん	まんまるソフトせんべい	ザラメせんべい ミニハート
20	月	ごはん ツナそぼろ丼 吉野汁 しそひじき和え	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 豆腐 ひじき	米 さとう さといも かたくり粉	たまねぎ グリンピース とうもろこし にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし しそ葉	カルマダふわせん 発芽玄米入り	アンパンマンのしょうゆせんべい りんごジュース100ml
21	火	ごはん カレーライス(じゃがいも煮) ポイルウインナー グリーンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ポークスキャンレスフランク	米 ジャがいも 米粉カレールー ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ オレンジ	おかかせんべい	お米deかぼちゃのマフィン
22	水	中華めん しょうゆラーメン しゅうまい 中華和え	牛乳 豚肉 ポークしょうまい チキン水煮	中華めん さとう ごま油	にんじん メンマ とうもろこし キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ きゅうり だいこん	コアコアもヨーグルト	お米のスナック サラダ味
23	木	ごはん ホキフライ(いわしオレンジ煮) 豚汁 新香和え	牛乳 ホキフライ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 揚げ油 さといも	だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり だいこん漬	野菜ハイハイ	ひこうきビスケット
24	金	ごはん 豚肉のしょうが炒め 五目汁 おかか和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ かつお節	米 さとう かたくり粉	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ はくさい しめじ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	豆乳ムース
25	土	うどん きつねうどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ もも	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	きなこせんべい 二色あられ
27	月	ごはん 赤魚しょうがじょうゆ焼き 沢煮わん 磯和え	牛乳 豚肉 油揚げ 赤魚しょうがじょうゆ漬 のり	米 さとう	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば もやし はくさい こまつな	おこませんべい	お米de梅プルマフィン
28	火	さつまいもパン 照り焼きチキン コーンスープ イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン 照り焼きチキン	さつまいもパン 米粉ホワイトルー ドレッシング	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	バナナ	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
29	水	ごはん 中華飯 春雨スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆乳	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく はくさい だいこん にら とうもろこし みかん バイン 黄桃	ポテトとほうれん草の おせんべい	ミニマドレーヌ
30	木	ごはん 鮭塩焼き どさんこ汁 甘酢和え	牛乳 秋塩焼き 豚肉 豆腐 みそ こんぶ	米 ジャがいも さとう	にんじん とうもろこし ねぎ だいこん はくさい きゅうり	サクッとあられ	ミレービスケット ヤクルト65ml
31	金	ごはん ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ(鶏肉団子あまみだれ) ジュリエンスープ	牛乳 ハム 鶏肉 かまぼこ	米 オリーブ油 かたくり粉 揚げ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい みずな	ふわふわチップにんじん味	いちごゼリー

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※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。

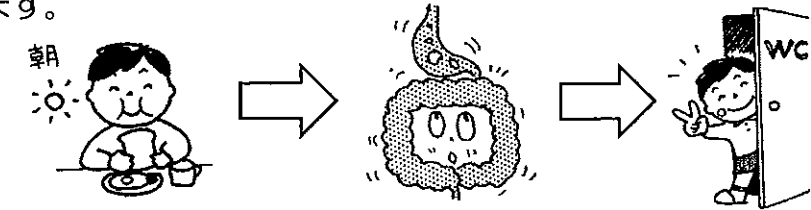


朝ごはんですっきり快便

排便をすませて登園できていますか？朝は時間がなくて便を出す時間がないという方もいるかもしれません。しかし、便を出してから登園すると、すっきりして元気に1日を過ごすことができます。生活リズムをととのえて排便習慣を身につけましょう。

快便と朝ごはん

食事をすると、胃に食べたものが入ることで胃から大腸に信号が送られ、排便を促す「胃・大腸反射」が起こります。特に、朝はこの反射が強く生じるので、排便を習慣化しやすくなります。また、朝早く起きることで、トイレに行くゆとりも持てます。



快便には食物繊維

食べたものが腸の中で一定量にならないと、排便の反射がおこらないので、きちんと食事をすることが大切です。特に、食物繊維は腸を刺激して腸の運動を促します。また、食物繊維は水分を吸ってカサが増すので、より排便に効果があります。



端午の節句とは・・・

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。かしわの葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないという願いが込められています。

