

# 5月 むつみキッチン

新年度がスタートして早1ヶ月、始めての給食に戸惑っている様子のあった新入園の子どもたちも、バクバク給食を食べる姿が見られるようになり、一安心です。  
新しい生活に少しずつ慣れて、緊張もほぐれてくるこのころは、疲れも出やすく、体調を崩しがちになります。  
生活リズムが乱れると体調も崩しやすくなるので、保育園で毎日元気に過ごす為にも、早寝・早起きの習慣を身に付け、朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。



朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせましょう♪

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素が補給され、寝ている間に低下した体温も上昇し、からだや脳が目覚めます。からだや脳が目覚めると、やる気や集中力もアップして、日中沢山からだを動かして遊ぶことができます。  
逆に朝ごはんを抜いてしまうと、ボーっとしてケガや事故に繋がったり、イライラして元気に楽しく遊ぶことができません。  
また、胃に食べものが送り込まれると、腸が動いて朝の排便を促します。  
朝ごはんを毎日決まった時間に食べる事がからだのリズムを整えることにも繋がります。



☆朝ごはん作りのポイント☆

- エネルギーになる炭水化物……ご飯、パン、芋類
- からだをつくるたんぱく質……肉、魚、卵、大豆、乳製品
- からだの調子を整えるビタミン・ミネラル……野菜、果物



↑これらをまんべんなく摂り入れると、バランスの良い食事になります。  
しかし、完璧な朝ごはんを毎日作るのは大変です。準備の負担を減らして短時間で用意するために、夕飯を少し多めに作って朝食にとっておいたり、食べやすいようにおにぎりにしたり、バナナやチーズ、ヨーグルトなどそのまま食べられるものもオススメです。

## 献立表

1日 (金)	昼食	ごはん	米
		さわらのごま焼き	鰯、酒、塩、醤油、みりん、片栗粉、ごま
おやつ	レーズン蒸しパン	厚揚げの旨煮	厚揚げ、玉ねぎ、人参、しいたけ、ちんげん菜、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖
		もやしとわかめのゆかり和え	もやし、わかめ、枝豆、ぼん酢、ゆかり
2日 (土)	昼食	キャベツのすまし汁	キャベツ、えのき、長芋、かにかま、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		バナナ	
おやつ	揚げパン	バナナ	
		レーズン蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、レーズン
7日 (木)	昼食	えびピラフ	米、えび、玉ねぎ、人参、コーン缶、バター、コンソメ、塩
		鶏マヨれんこん	鶏肉、れんこん、鶏ガラ、マヨネーズ、醤油、三温糖、片栗粉
おやつ	フルーツゼリー	レタスサラダ	レタス、もやし、ツナ缶、刻み海苔、麺つゆ、ごま、ごま油
		じゃがいものすまし汁	じゃがいも、白菜、玉ねぎ、青ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
8日 (金)	昼食	バナナ	
		シユリンブカレー	米、えび、玉ねぎ、人参、大豆、しめじ、グリーンピース、トマト缶、かつお出汁
おやつ	シリアルクリスピー	カレールー	
		じゃがいもの梅おかか和え	じゃがいも、梅干し、酢、三温糖、かつお節
9日 (土)	昼食	白菜のそぼろ炒め	豚ひき肉、白菜、ピーマン、醤油、酒、三温糖
		りんご	
おやつ	ハムチーズパン	りんご	
		フルーツゼリー	りんごジュース、アガー、グラニュー糖、白桃缶、黄桃缶
おやつ	ハムチーズパン	ごはん	米
		青じそごぼうつくね	鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、塩、酒、片栗粉、大葉
おやつ	ハムチーズパン	かぼちゃとスナックえんどうのサラダ	かぼちゃ、玉ねぎ、スナックえんどう、マヨネーズ、酢、塩
		切干大根のツナ和え	切干大根、人参、ちんげん菜、ツナ缶、醤油、三温糖
おやつ	ハムチーズパン	麦みそ汁	キャベツ、ニラ、白ねぎ、えのき、かつお昆布出汁、麦味噌
		オレンジ	
おやつ	ハムチーズパン	炒り卵ご飯	米、卵、塩昆布、マヨネーズ
		のり塩子キン	鶏肉、にんにく、片栗粉、鶏ガラ、酒、塩、ごま油、青のり
おやつ	ハムチーズパン	豆腐のなめ煮和え	豆腐、トマト、なめ豆、醤油、三温糖
		キャベツスープ	キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、白ねぎ、えのき、鶏ガラ
おやつ	ハムチーズパン	バナナ	
		ハムチーズパン	イングリッシュマフィン、ハム、チーズ、ホワイトソース缶、コンソメ

11日 (月)	昼食	ごはん	米
		さばの塩麹焼き	さば、塩麹
おやつ	スキムケーキ	麻婆高野豆腐	豚ひき肉、高野豆腐、白ねぎ、しいたけ、ピーマン、しょうが、鶏ガラ、味噌、醤油、三温糖、ごま油、片栗粉
		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、もやし、人参、醤油、三温糖、かつお節
12日 (火)	昼食	里芋のすまし汁	里芋、玉ねぎ、大根、わかめ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		バナナ	
13日 (水)	昼食	バナ	ロールパン
		鮭とじゃが芋のソテー	鮭、酒、塩、じゃがいも、エリンギ、コンソメ、塩こしょう、オリーブ油
おやつ	鶏そぼろご飯	ブロッコリーのガーリック炒め	ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、にんにく、オリーブ油、醤油
		ひじきサラダ	ひじき、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、酢、油、三温糖、塩
14日 (木)	お誕生日会	レタススープ	レタス、ウインナー、人参、マッシュルーム、コンソメ
		バナナ	
15日 (金)	昼食	バナナ	
		ひじきご飯	米、ひじき、人参、しいたけ、油揚げ、いんげん、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖
おやつ	わらび餅風ゼリー	ミニボール	豚ひき肉、玉ねぎ、塩こしょう、片栗粉、ケチャップ、醤油、三温糖
		さつまいものマリネ	さつまいも、玉ねぎ、レーズン、酢、油、三温糖、塩
16日 (土)	昼食	蒸しキャベツのしらす和え	キャベツ、人参、しらす、醤油、三温糖、ごま
		若竹汁	たけのこ、わかめ、えのき、蕎麦、青ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
17日 (日)	おやつ	バナナ	
		コーンフレーク	コーンフレーク、ケキシロップ、牛乳
18日 (月)	昼食	桜えびと筍の混ぜご飯	米、桜えび、たけのこ、三つ葉、昆布茶、醤油、酒、みりん
		春野菜のオイスター炒め	牛肉、キャベツ、玉ねぎ、アスパラ、しょうが、オイスターソース、酒、醤油
19日 (火)	昼食	春雨ナムル	春雨、人参、きゅうり、コーン缶、鶏ガラ、ごま、ごま油
		かぶのみそ汁	かぶ、豆腐、わかめ、しめじ、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
20日 (水)	昼食	オレンジ	
		お好みマカロニ	マカロニ、お好み焼きソース、青のり
21日 (木)	昼食	ケチャップライス	米、ツナ缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、ケチャップ
		あじのカレーパン粉焼き	鰯、酒、塩、オリーブ油、パン粉、カレー粉、パセリ粉
22日 (金)	昼食	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、酢、油、三温糖、塩
		コンソメスープ	じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、えのき、コンソメ
23日 (土)	おやつ	バナナ	
		バナナ	
24日 (日)	おやつ	バナナ	
		バナナ	
25日 (月)	昼食	バナナ	
		バナナ	
26日 (火)	おやつ	バナナ	
		バナナ	
27日 (水)	昼食	バナ	ロールパン
		鮭とじゃが芋のソテー	鮭、酒、塩、じゃがいも、エリンギ、コンソメ、塩こしょう、オリーブ油
28日 (木)	おやつ	ブロッコリーのガーリック炒め	ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、にんにく、オリーブ油、醤油
		ひじきサラダ	ひじき、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、酢、油、三温糖、塩
29日 (金)	おやつ	レタススープ	レタス、ウインナー、人参、マッシュルーム、コンソメ
		バナナ	
30日 (土)	おやつ	バナナ	
		バナナ	
31日 (日)	おやつ	バナナ	
		バナナ	

21日 (木)	昼食	シユリンブカレー	米、えび、玉ねぎ、人参、大豆、しめじ、グリーンピース、トマト缶、かつお出汁
		カレールー	
22日 (金)	おやつ	じゃがいものおかか梅和え	じゃがいも、梅干し、酢、三温糖、かつお節
		白菜のそぼろ炒め	豚ひき肉、白菜、ピーマン、醤油、酒、三温糖
23日 (土)	おやつ	りんご	
		りんご	
24日 (日)	おやつ	りんご	
		りんご	
25日 (月)	おやつ	りんご	
		りんご	
26日 (火)	おやつ	りんご	
		りんご	
27日 (水)	おやつ	りんご	
		りんご	
28日 (木)	おやつ	りんご	
		りんご	
29日 (金)	おやつ	りんご	
		りんご	
30日 (土)	おやつ	りんご	
		りんご	
31日 (日)	おやつ	りんご	
		りんご	

※おやつには毎回、牛乳が付きまます。  
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。