

(令和6年)

# 5月の献立表

みのり保育園

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
		1 (炒飯) 高野豆腐の卵とじ もやしとわかめスープ マカロニソー さつまいもの甘煮 牛乳 スキムミルク ③ 南仏のホットケーキ	2 (白ごはん) 大豆の五目煮 卵のたまご汁 キャベツの酢の物 キウイ お茶 ③ 芋もち	3 憲法記念日 	4 みどりの日 
6 振替休日 	7 (おひかきごはん) おから入りハムカツ キャベツのみそ汁 ブロッコリーのおかか和え 牛乳 スキムミルク おかし	8 (白ごはん) 洋風肉じゃが 玉ねぎと人参の和え汁 たけのこの土佐煮 いりごま酢漬 キウイ ③ ミルクココア スキムココア ③ こいのぼりラスク	9 (ツツ炒飯) おき焼き風卵とじ じゃが芋のみそ汁 青菜のじかに和え 煮豆 オレンジ 牛乳 スキムミルク ③ お豆腐ドーナツ	10 (三色ライス) 魚の西京焼き 卵スープ 涼拌三糸 キウイ 牛乳 スキムミルク おかし	11 火焼きそば オレンジ ③ おかし
13 (ハンバーグ) 魚の西京焼き 肉団子汁 おんころいさんびら かぼちゃの煮物 キウイ 牛乳 スキムミルク ③ インドアモサ	14 (白ごはん) 魚の揚げ煮 ミニちゃんぽん キャベツ・ゆで卵・ハムの炒め オレンジ 牛乳 スキムミルク おかし	15 (おひかきごはん) ひじき炒め 白菜のたまご汁 人参のごま和え カレー風味ポト 牛乳 スキムミルク ③ セリ	16 (白ごはん) 豚肉とごぼうの煮物 千切大根のみそ汁 ピーマンの塩昆布炒め オレンジ 牛乳 スキムミルク ③ 蒸しケーキ	17 (芋ごはん) オムレツ もやしスープ たけのことおかかのサラダ キウイ 牛乳 スキムミルク おかし	18 シヤムサント キャベツサラダ ミルクココア 牛乳 スキムミルク ③ おかし
20 (大豆カレーライス) 玉ねぎのみそ汁 魚の巻付け ④ 大豆入りカレー 七草大根のハムハシ風 ウインナーソー オレンジ 牛乳 スキムミルク ③ フロリン	21 春えんぞく 手作り弁当の日 	22 (ひじきごはん) コロッア 豆腐のみそ汁 細切り野菜のカキ炒め オレンジ 牛乳 スキムミルク おかし	23 (白ごはん) 新じゃがの中華煮 豆腐のたまご汁 卵の炊飯 煮豆 キウイ お茶 ③ おにぎり	24 たんじょうかい (アンパンマンライス) わかめスープ 緑の唐揚げ ホトトギスサラダ 牛乳 スキムミルク おかし	25 わかめうどん オレンジ ③ おかし
27 (炒飯) ② かぼちゃの甘煮 さつまいもの和え キャベツのごま和え 卵焼き キウイ 牛乳 スキムミルク ③ ちもちチーズパン	28 (おひかきごはん) 魚のムニエル(和風) 卵と玉ねぎのスープ 白和え 牛乳 スキムミルク おかし	29 (白ごはん) みそ風味の筑前煮 玉ねぎとキャベツのたまご汁 中華和え オレンジ 牛乳 スキムミルク ③ フレークのチョコレート	30 (わかめごはん) 厚揚げの卵とじ 玉ねぎのみそ汁 ごぼうサラダ 牛乳 スキムミルク ③ きなこトースト	31 (おひかきごはん) 魚の南蛮漬 にらたまご汁 野菜のごま和え キウイ (ミルクココア) スキムココア おかし	

## 朝食を食べる習慣をつけましょう

♡ 時間のない中、いきなり走らした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。

♡ まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選びましょう。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

## 快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると「ウンチ」が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!