

5月給食だより

平成30年5月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	
セロリ ごはん 味噌汁 <玉葱・しめじ> 豚肉生姜焼き 小松菜ごま和え 人参炒め煮 野菜たっぷりミネストローネ	するめ ごはん 味噌汁 <生揚げ・白菜> 鮭ざんぎ ひきの炒め煮 キャベツしらす和え べこもち	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
7 大根	8 人参	9 ブロッコリー	10 煮ごぼう	11 セロリ	
ごはん 味噌汁 <キャベツ・鮭> ツナじゃが 胡瓜中華和え ひじきの炒め煮 黒糖むしほん	麦ごはん 味噌汁 <豆腐・長ねぎ> たらごま焼き いわげんと豚肉の炒め煮 ごぼうサラダ オレンジケーキ	ごはん 豆乳味噌汁 <もやし・わかめ> 北海かき揚げ 小松菜えのき和え 切干大根炒め煮 せんべいヨーグルト	ジャムサンド 人参ポターージュ 鶏肉照り焼き さつまいもグラッセ キャベツと水菜のサラダ	ごはん 味噌汁 <水菜・ひのり> かれいカレー焼き 白菜のり和え なすとピーマンの味噌炒め	和風スープバググティ チンゲン菜しめじ炒め 枝豆
14 れんこん	15 セロリ	16 するめ	17 カリフラワー	18 許昆布	
ごはん 味噌汁 <えのき・卵> 豆腐チャンプルー ブロッコリーマヨネーズ和え もずく酢 春巻き	ごはん 味噌汁 <玉葱・しめじ> 豚肉の生姜焼き 小松菜ごま和え 人参炒め煮 ミネストローネ	ごはん 味噌汁 <生揚げ・白菜> 鮭ざんぎ ひきの炒め煮 キャベツしらす和え 二色団子	フランスパン スープ <ほうれん草・ハム> ツナ入りオムレツ じゃが芋ミルク煮 トマトと胡瓜のサラダ ソフトドーナツ	ごはん 味噌汁 <長ねぎ・なめこ> ほっけフライ アスパラソテー スティック野菜 ジャムスコーン	醤油ラーメン 小松菜コーン和え ミニトマト チーズトースト
21 大根	22 人参	23 ブロッコリー	24 煮ごぼう	25 セロリ	
ごはん 味噌汁 <キャベツ・鮭> ツナじゃが 胡瓜中華和え ひじきの炒め煮 黒糖むしほん	麦ごはん 味噌汁 <豆腐・長ねぎ> たらごま焼き いわげんと豚肉の炒め煮 ごぼうサラダ オレンジケーキ	ごはん 豆乳味噌汁 <もやし・わかめ> 北海かき揚げ 小松菜えのき和え 切干大根炒め煮 せんべいヨーグルト	ジャムサンド 人参ポターージュ 鶏肉照り焼き さつまいもグラッセ キャベツと水菜のサラダ 焼きうどん	三色丼 すまし汁 <はんぺん・みつば> かれいソース焼き 春巻サラダ ミニトマト デコレーションケーキ	和風スープバググティ チンゲン菜しめじ炒め 枝豆 きな粉マカロニ
28 れんこん	29 許大根	30 人参	31 カリフラワー		
ごはん 味噌汁 <えのき・卵> 豆腐チャンプルー ブロッコリーマヨネーズ和え もずく酢 春巻き	ごはん 味噌汁 <小松菜・鮭> 豚肉竜田揚げ レタスとじゃこの炒め物 ミニトマト ジャムスコーン	ごはん 味噌汁 <白菜・人参> たら磯辺揚げ もやしとピーマンのソテー キャベツコーン和え 二色団子	フランスパン スープ <ほうれん草・ハム> ツナ入りオムレツ じゃが芋ミルク煮 トマトと胡瓜のサラダ ソフトドーナツ		

バランスのよい食事を!!

乳児の発育速度は大きく、体重あたりに換算すると、必要とする水分、エネルギー、たんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養量は、成人に比べてかなり多いのが特徴です。

肥満等の生活習慣病の基礎は、この時期に形成されると言われています。バランスの良い食事を取り、健康な体作りをしていきましょう。

バランスの良い食事とは??

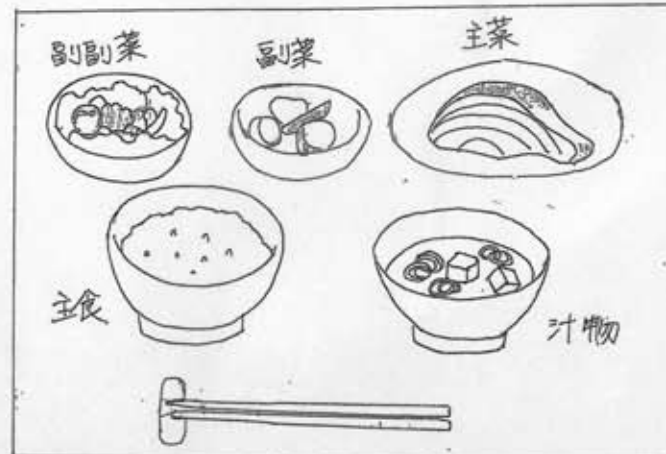


バランスの良い食事の基本は「一汁三菜」です。

「一汁三菜」とは、主食に加え、汁物一品、おかず3種(主菜一品、副菜二品)のことを言います。「一汁三菜」にすることにより、穀類、野菜、肉・魚等のタンパク質をバランス良く摂取することができます。

保育園の給食も「一汁三菜」です。おかずの食材や調理法が出来るだけ被らない献立となっています。

一汁三菜の置き方



- 主菜
→肉や魚料理
- 副菜
→野菜やいも、きのこ、海藻料理
- 副副菜
→小豆などでプラス一品