



5 月 給 食 献 立 予 定 表

R7. 4. 30

大曲こども園

日	曜	献 立 名	未満児主食	お や つ
1	木	たけのこご飯、鶏肉のマーマレード焼き、みそ汁、果物	たけのこご飯	牛乳、お菓子
2	金	こいのぼりハンバーグ、野菜スープ、果物	ごはん	カープゼリー
7	水	五目ひじき煮、人参しりしり、果物	ごはん	牛乳、お菓子
8	木	カレーライス、フレンチサラダ、ヨーグルト	ごはん	牛乳、お菓子
9	金	フィッシュピザ、友禅あえ、果物	ごはん	ジョア、お菓子
12	月	豆腐の中華煮、切干大根と昆布のサラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
13	火	肉じゃが、青菜のソテー、果物	ごはん	★マヨコーンパン
14	水	ひじきと大豆のチーズ焼き、レモンあえ、果物	ごはん	牛乳、昆布、お菓子
15	木	♥パン、鶏肉のブレゼ、カラフルソテー、マセドアンスープ、デザート	パン	牛乳、マフィン
16	金	厚揚げの五目煮、ゆかりあえ、果物	ごはん	ジョア、お菓子
19	月	ポークケチャップ、和風サラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
20	火	魚の立田焼き、具たくさんみそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
21	水	ツナとじゃがいものマヨネーズ焼き、春雨スープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
22	木	みそラーメン、ヨーグルト	みそラーメン	牛乳、小魚
23	金	マーボー豆腐、三色ナムル、果物	ごはん	★手作りゼリー
26	月	魚のあけぼの焼き、みそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
27	火	春雨のそぼろ炒め、青菜の煮浸し、果物	ごはん	★オレンジケーキ
28	水	セルフの豚丼、ポテトサラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
29	木	パン、シチュー、フレンチサラダ、チーズ	パン	ももゼリー
30	金	ツナ卵あんかけ、みそワントン汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子

♥印は、お誕生会献立です。 ★印は、手作りおやつです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩 分 g
おかずのみ（目標）	388(328)	15.8(15.8)	15.1(14.8)	265(282)	1.3(1.2)
おかず+ごはん（目標）	549(500)	18.5(18.0)	15.5(15.0)	268(285)	1.3(1.2)

<裏面もご覧下さい>



5月0歳児給食献立予定表

R7.4.30

大曲こども園

日	曜	離乳中期	離乳後期
1	木	おかゆ、鶏肉と野菜煮、根菜のマッシュ	おかゆ、鶏肉と野菜煮、みそ汁
2	金	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、野菜スープ煮	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、野菜スープ煮
7	水	おかゆ、麩と野菜煮、根菜煮	おかゆ、麩と野菜煮、根菜煮
8	木	おかゆ、豆腐と野菜煮、きゃべつ煮	おかゆ、豆腐と野菜煮、きゃべつ煮
9	金	おかゆ、魚と野菜煮、野菜スープ煮	おかゆ、魚と野菜煮、野菜スープ煮
12	月	おかゆ、豆腐と野菜煮、根菜煮	おかゆ、豆腐と野菜煮、根菜煮
13	火	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、青菜の煮物	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、青菜の煮物
14	水	おかゆ、麩と野菜煮、野菜スープ煮	おかゆ、麩と野菜煮、野菜スープ煮
15	木	おかゆ、鶏肉と野菜煮、きゃべつ煮	パン、鶏肉と野菜煮、きゃべつ煮
16	金	おかゆ、麩と野菜煮、きゅうりと人参煮	おかゆ、麩と野菜煮、きゅうりと人参煮
19	月	おかゆ、しらすと野菜煮、根菜のマッシュ	おかゆ、しらすと野菜煮、根菜のマッシュ
20	火	おかゆ、豆腐の炒り煮、野菜マッシュ	おかゆ、豆腐の炒り煮、具だくさんみそ汁
21	水	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、野菜スープ煮	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、野菜スープ煮
22	木	煮込みうどん、かぼちゃ煮	煮込みうどん、かぼちゃ煮
23	金	おかゆ、豆腐と野菜煮、じゃがいもマッシュ	おかゆ、豆腐と野菜煮、じゃがいもマッシュ
26	月	おかゆ、魚と野菜煮、根菜のマッシュ	おかゆ、魚と野菜煮、みそ汁
27	火	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、野菜スープ煮	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、野菜スープ煮
28	水	おかゆ、麩と野菜煮、じゃがいもと人参煮	おかゆ、麩と野菜煮、じゃがいもと人参煮
29	木	おかゆ、じゃがいもと野菜煮、野菜スープ煮	パン、じゃがいもと野菜煮、野菜スープ煮
30	金	おかゆ、豆腐とツナの煮物、野菜のマッシュ	おかゆ、豆腐とツナの煮物、野菜のマッシュ

離乳食のすすめかた

離乳食を進めていく上で、気になるのが栄養のバランスです。どうすれば偏りなく食べさせられるか考えてしまいますが、とにかく多くの食品の種類を組み合わせることで彩りよくするのがコツです。

毎日完璧なメニューを作るのはとても大変ですし、赤ちゃんにも食べムラがあります。

『今日は、おかゆをよく食べたから、明日は野菜を食べようね』と気軽に考えることが大切です。





生活リズムを整えて、楽しい保育園生活を！

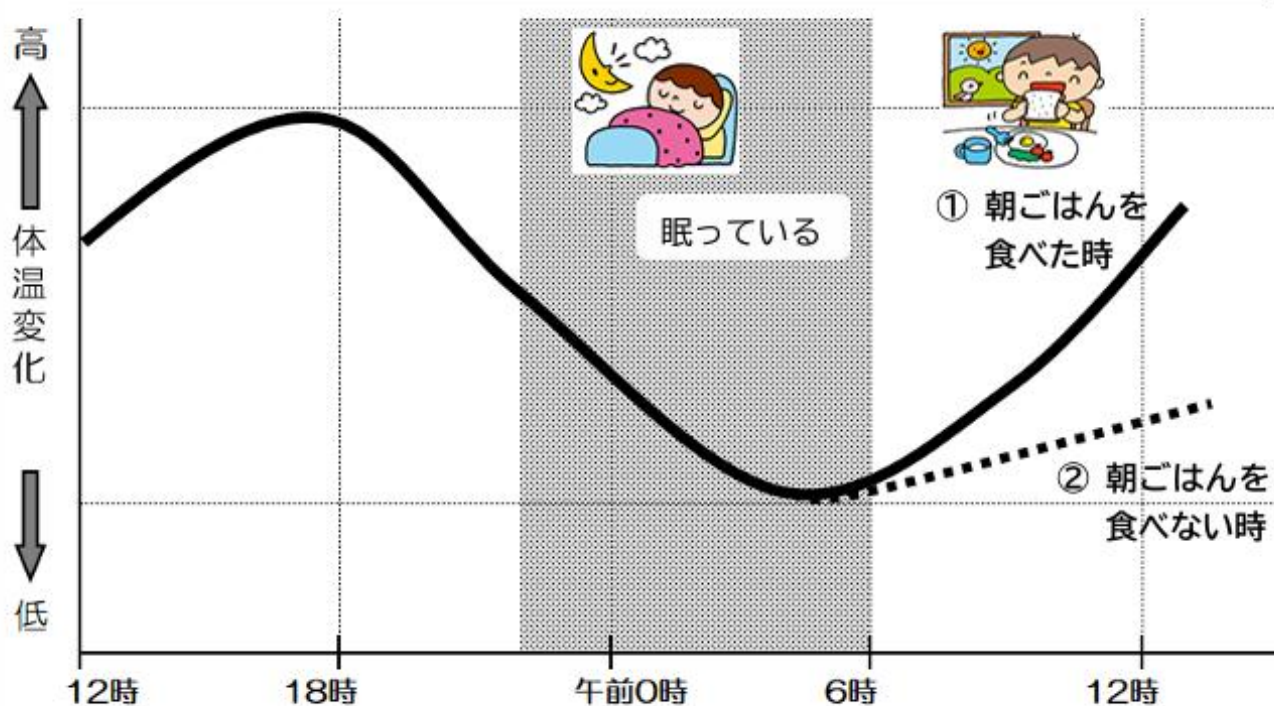
保育園での新しい生活に少しずつ慣れてきた反面、疲れが出て体調を崩すお子さんもみられます。また、朝晩と日中の気温差も大きな負担になる時季です。お子さんの健康状態には十分気をつけてください。

さて、いよいよゴールデンウィークです。長い休みに入ると夜更かしや朝寝坊が続き、生活リズムが乱れてしまうことがあります。一度崩れた生活リズムを立て直すのはなかなか難しいものです。休日でもできる限り普段と同じリズムで過ごしましょう。

～朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで、1日の元気度も変わってくる！～

朝ごはんを食べると、体中の時計のスイッチが入る！

朝ごはんを食べた時と食べない時の体温の変化



① 朝ごはんを食べた時

朝ごはんをきちんと食べると体温が順調に上がってからだも脳も活発に活動し始める。ごはんは約2時間くらいで脳のエネルギーとなるブドウ糖に分解されるので仕事や保育園の午前のお遊びが始まる2時間前に朝ごはんをすませておくべし。



② 朝ごはんを食べない時

朝ごはんを食べないと体温の上昇が遅いため、午前中は頭がぼ～っとしたまま。小さな子では、おなかが痛いと訴えたり、みんなと思うように遊べない姿がみられることも。ちょっと忙しくても朝ごはんを食べて出かけたほうが、しっかり遊びができる。