



5 月 給 食 献 立 予 定 表

R 8. 4. 3 0

大曲こども園

日	曜	献 立 名	未満児主食	お や つ
1	金	こいのぼりハンバーグ、ふきながしスープ、果物	ごはん	カープゼリー
7	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
8	金	さばの照り焼き、みそけんちん汁、果物	ごはん	ジョア、お菓子
11	月	セルフの豚丼、ポテトチップサラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
12	火	ポークビーンズ、ツナサラダ、果物	パン	牛乳、昆布、お菓子
13	水	春雨のそぼろ炒め、野菜と豆腐のスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
14	木	♥たけのこご飯、鮭のあけぼの焼き、きのこの山汁、デザート	ごはん	牛乳、マフィン
15	金	豆腐の中華煮、和風サラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
18	月	あんかけうどん汁、納豆あえ、果物	うどん	牛乳、お菓子
19	火	豚肉の生姜焼き、ゆかりごまあえ、果物	ごはん	★フルーチェ
20	水	焼き魚、ひじきの炒り煮、野菜スープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
21	木	味噌ラーメン、ヨーグルト	ラーメン	牛乳、小魚
22	金	肉じゃが、おかか和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
25	月	豆腐のお好み焼き、玉ねぎのみそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
26	火	肉団子のスープ煮、磯マヨあえ、果物	ごはん	★アメじゃが
27	水	豆腐のまさご揚げ、じゃが芋と野菜のみそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
28	木	パン、クリームシチュー、レモンサラダ、チーズ	パン	ぶどうゼリー
29	金	ツナ卵あんかけ、ほうれん草と野菜のスープ、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）	372(328)	15.6(15.8)	14.5(14.8)	256(282)	1.2(1.2)
おかず+ごはん（目標） 目安のごはん量 110g	543(500)	18.3(18.0)	14.9(15.0)	259(285)	1.2(1.2)

※そば、魚卵、ナッツ類、落花生（ピーナッツ）、カニは給食で提供しません。



5 月 給 食 献 立 予 定 表

R 8. 4. 30

大曲こども園

日	曜	献 立 名	未満児 主食	おやつ	アレルギー対応 卵	アレルギー対応 乳、乳製品
1	金	こいのぼりハンバーグ、ふきながしスープ、果物	ごはん	カープゼリー		
7	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		カレールー変更 ヨーグルト→ゼリー
8	金	さばの照り焼き、みそけんちん汁、果物	ごはん	ジョア、お菓子		
11	月	セルフの豚丼、ポテトチップサラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
12	火	ポークビーンズ、ツナサラダ、果物	パン	牛乳 昆布、お菓子	卵無しパンに 変更	乳無しパンに 変更
13	水	春雨のそぼろ炒め、野菜と豆腐のスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
14	木	♥たけのこご飯、鮭のあけぼの焼、きのこの山汁、デザート	ごはん	牛乳 マフィン	おやつをアレルギー 対応品に変更	おやつをアレルギー 対応品に変更
15	金	豆腐の中華煮、和風サラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
18	月	あんかけうどん汁、納豆あえ、果物	うどん	牛乳、お菓子		
19	火	豚肉の生姜焼き、ゆかりごまあえ、果物	ごはん	★フルーチェ		おやつを ゼリーに変更
20	水	焼き魚、ひじきの炒り煮、野菜スープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子		スープの ベーコン除去
21	木	味噌ラーメン、ヨーグルト	ラーメン	牛乳、小魚		ヨーグルト→ゼリー
22	金	肉じゃが、おかかあえ、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
25	月	豆腐のお好み焼き、玉ねぎのみそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
26	火	肉団子のスープ煮、磯マヨあえ、果物	ごはん	★アメじゃが		
27	水	豆腐のまさご揚げ、じゃが芋と野菜のみそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子		
28	木	パン、クリームシチュー、レモンサラダ、チーズ	パン	ぶどうゼリー	卵無しパンに変更	乳無しパンに変更 チーズ→ゼリー
29	金	ツナ卵あんかけ、ほうれん草と野菜のスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子	ツナ卵→魚の あんかけに変更	

♥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)	372(328)	15.6(15.8)	14.5(14.8)	256(282)	1.2(1.2)
おかず+ごはん(目標) ごはん量の目安110g	543(500)	18.3(18.0)	14.9(15.0)	259(285)	1.2(1.2)

※そば、魚卵、ナッツ類、落花生（ピーナッツ）、カニは給食で提供しません。



5 月 離 乳 食 後 期 献 立 予 定 表

R8. 4. 30

大曲こども園

日	曜	後 期
1	金	おかゆ、ハンバーグ、野菜スープ
7	木	おかゆ、肉じゃが、おひたし
8	金	おかゆ、豆腐の炒り煮、みそけんちん汁
11	月	おかゆ、豚肉と野菜のあんかけ、おひたし
12	火	パン、高野豆腐と野菜煮、ツナあえ
13	水	おかゆ、豆腐と野菜煮、野菜スープ
14	木	おかゆ、魚のあけぼの焼き、みそ汁
15	金	おかゆ、豆腐の中華煮、和風サラダ
18	月	あんかけうどん、納豆あえ
19	火	おかゆ、豚肉の生姜焼き、ゆかりごまあえ
20	水	おかゆ、焼き魚、野菜スープ
21	木	煮込みうどん、かぼちゃ煮
22	金	おかゆ、肉じゃが、おかかあえ
25	月	おかゆ、豆腐と野菜煮、玉ねぎのみそ汁
26	火	おかゆ、肉団子のスープ煮、磯マヨあえ
27	水	おかゆ、豆腐と野菜煮、じゃが芋のみそ汁
28	木	パン、クリームシチュー、おひたし
29	金	おかゆ、ツナ卵あんかけ、ほうれん草と野菜のスープ

離乳食時期は、味覚を育てる第一歩です

*後期・・・いろいろな味を体験させましょう。味付けは大人の食べるものを2倍に薄めたくらいです。後期になると1日に必要な栄養の半分以上を離乳食から摂取することになります。色々な食材を体験させ、今まで以上に栄養バランスに気を配ってあげましょう。

*完了期・・・普通のが食べられますが、味付けは大人が食べて物足りない位がちょうど良いです。大人の料理をつまんであげてしまうと、濃い味を知り大好きになってしまう場合がありますので気を付けましょう。濃い味は好まれやすく、習慣になり、薄味を受け付けなくなってしまいます。将来の生活習慣病につながる恐れもあるので、薄味厳守にしてあげましょう。



大曲こども園

生活リズムを整えて、楽しい保育園生活を過ごしましょう。

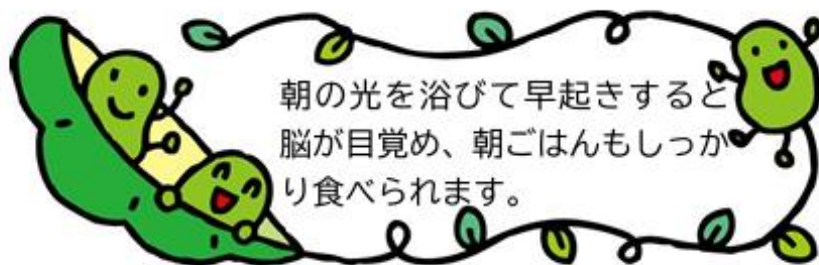
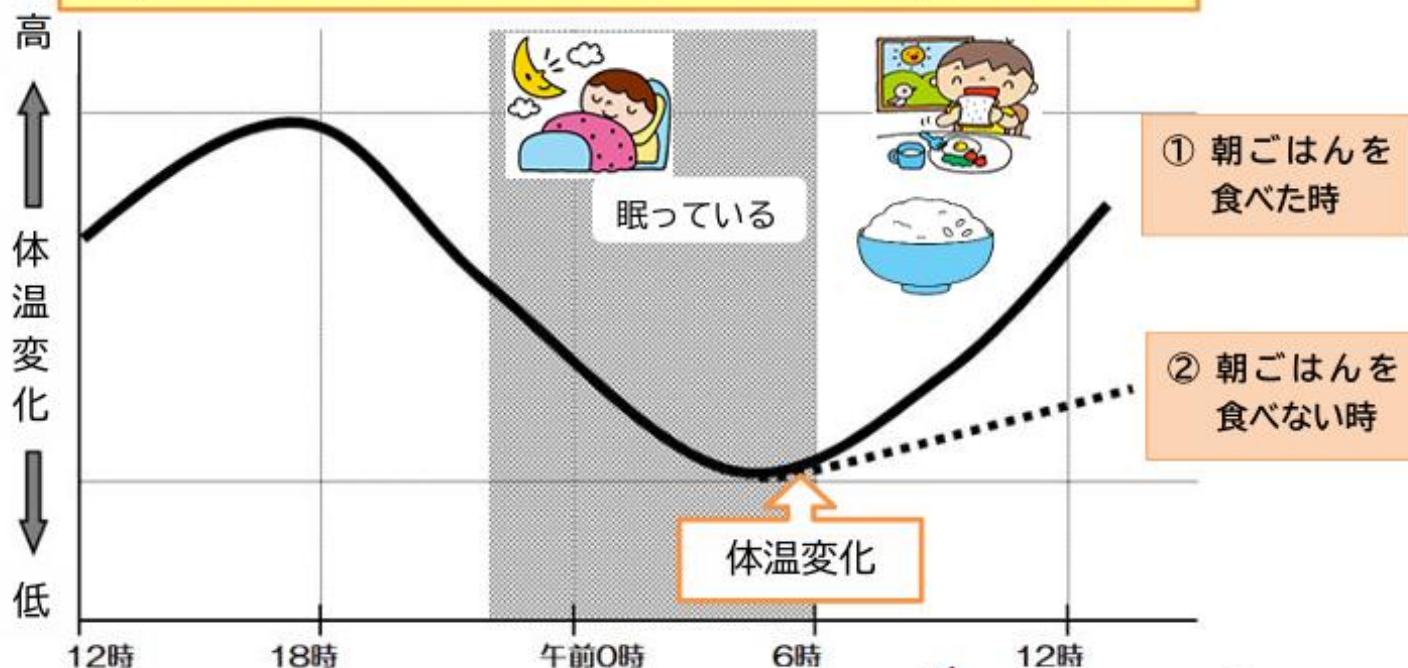


保育園での新しい生活に少しずつ慣れてきた反面、疲れが出てくる頃です。長い休みに入ると、生活リズムが乱れてしまうことがあります。一度崩れた生活リズムを立て直すのはなかなか難しいものです。休日でもできる限り普段と同じリズムで過ごせるとよいですね。



朝ごはんをきちんと食べると、体温が順調に上がり、からだも脳も活発に活動し始めます。食べた栄養が分解されるまで少し時間がかかるので、活動する2時間くらい前に朝ごはんをすませておくのがベストです。

朝ごはんを食べた時と食べない時の体温の変化



朝の光を浴びて早起きすると脳が目覚め、朝ごはんもしっかり食べられます。



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、思うように遊べない場合もあります。