

5月予定献立表

日にち						1(金)	2(土)															
午前(未満児)	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★5月の平均栄養量★</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td></td> <td>カロリー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>475kcal</td> <td>18.4g</td> <td>16.0g</td> <td>1.5g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>565kcal</td> <td>22.9g</td> <td>17.8g</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> </div>				カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	475kcal	18.4g	16.0g	1.5g	3歳以上児	565kcal	22.9g	17.8g	1.5g	<p>幼児食</p>		牛乳・クラッカー ごはん キャベツ味噌汁(しめじ・人参) 鶏肉ごまソースあえ スティック胡瓜 果物	牛乳・せんべい かしわうどん ブロッコリーツナ和え 果物
				カロリー	たんぱく質	脂質	塩分															
3歳未満児				475kcal	18.4g	16.0g	1.5g															
3歳以上児	565kcal	22.9g	17.8g	1.5g																		
午後	牛乳 ミルククッキー	牛乳 せんべい																				
日にち	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)																
午前(未満児)				牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー																	
(昼食) 主食 汁物 主菜 副菜 果物	みどりの日	こどもの日	振替休日	ごはん わかめ味噌汁(長ねぎ・人参) ツナじゃが 大根コーン和え 果物	ごはん 麦茶 ドライカレー ブロッコリー中華和え 果物	職員研修																
午後				牛乳 ごまマフィン	牛乳 バームクーヘン																	
日にち	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)																
午前(未満児)	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい																
(昼食) 主食 汁物 主菜 副菜 果物	あさりごはん 大根味噌汁(厚揚げ・人参) さばの味噌焼き ごま人参 果物	ごはん 玉ねぎ豆乳味噌汁(しめじ・人参) 炒め納豆 キャベツとしらすサラダ 果物	玄米ごはん 厚揚げ味噌汁(わかめ・人参) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物	カレーうどん ほうれん草ともやしナムル 果物	ふりかけごはん わかめ味噌汁(白菜・人参) カミナリ豆腐 小松菜ひじき和え 果物	麦茶 ミートソーススパゲティ 小松菜お浸し 果物																
午後	ヨーグルト クラッカー	牛乳 レーズンスコーン	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ツナマヨおにぎり	牛乳 カステラ	牛乳 せんべい																
日にち	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)																
午前(未満児)	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい																
(昼食) 主食 汁物 主菜 副菜 果物	ごはん ほうれん草味噌汁(人参・えのき) 鮭フライ キャベツわかめ生姜和え 果物	玄米ごはん 豆腐味噌汁(キャベツ・人参) 鶏肉きのこ煮 甘酢もやし 果物	バターロール 人参ポタージュ かれいムニエル 小松菜ベーコンサラダ 果物	ごはん わかめ味噌汁(長ねぎ・人参) ツナじゃが 大根コーン和え 果物	ごはん 麦茶 ドライカレー ブロッコリー中華和え 果物	醤油ラーメン 青のりポテト 果物																
午後	牛乳 チーズトースト	牛乳 バターポテト	牛乳 レタスチャーハン	牛乳 ごまマフィン	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい																
日にち	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)																
午前(未満児)	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい																
(昼食) 主食 汁物 主菜 副菜 果物	あさりごはん 大根味噌汁(厚揚げ・人参) さばの味噌焼き ごま人参 果物	ごはん 玉ねぎ豆乳味噌汁(しめじ・人参) 炒め納豆 キャベツとしらすサラダ 果物	玄米ごはん 厚揚げ味噌汁(わかめ・人参) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物	カレーうどん ほうれん草ともやしナムル 果物	ふりかけごはん わかめ味噌汁(白菜・人参) カミナリ豆腐 小松菜ひじき和え 果物	麦茶 ミートソーススパゲティ 小松菜お浸し 果物																
午後	ヨーグルト クラッカー	牛乳 レーズンスコーン	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ツナマヨおにぎり	牛乳 カステラ	牛乳 せんべい																



朝ごはんを食べよう!

☺朝食は1日のはじめの大事なスイッチ

私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はぼんやり、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から集中できるのです。朝食は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎日ちゃんとスイッチを入れましょう。

☺時間がない! 食欲がない! どうすればいいの?

脳もからだもすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんととることがとても大切です。朝食をとらない理由は「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」から。時間がないのは、夜更かしによる朝ねぼうが影響していると考えられますし、そのために生活リズムが乱れると食欲も出ません。朝食が用意されていないのは、「用意しても食べないから」という大きな理由のようです。まずは、朝食をおいしく食べれるよう、生活のリズムを整えることが大切です。

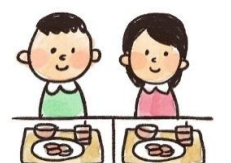
☺朝食の準備、スピードアップのポイント3つ

ポイント1: 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備しましょう。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK!

ポイント2: 調理しなくてもいいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



ポイント3: パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです! 1品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。