

5月予定献立表

日にち					1(金)	2(土)
午前(未満児)						
(昼食) 主食 汁物 主菜 副菜 果物					後期食 9~11ヶ月	軟飯 キャベツ味噌汁(しめじ・人参) 鶏挽あんかけ煮 スティック人参 果物
午後						牛乳 蒸しパン
日にち	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
(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	軟飯 わかめ味噌汁(長ねぎ・人参) かれいあんかけ煮 スティック大根 果物	軟飯 玉ねぎと人参のスープ 豚挽あんかけ煮 ゆでブロッコリー 果物	職員研修
軽食				蒸しパン	ゼリー	
日にち	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
(昼食) 主食 汁物 主菜 副菜 果物	軟飯 大根味噌汁(厚揚げ・人参) さばあんかけ煮 スティック人参 果物	軟飯 玉ねぎ豆乳味噌汁(しめじ・人参) 納豆野菜煮 ゆでキャベツ 果物	軟飯 厚揚げ味噌汁(わかめ・人参) 豚挽あんかけ煮 ゆでじゃがいも 果物	煮込みうどん(豚もも・玉ねぎ・人参・しめじ) ゆでほうれん草 果物	軟飯 わかめ味噌汁(白菜・人参) 豆腐煮 ゆで小松菜 果物	煮込みうどん(豚挽・玉ねぎ・人参・カットトマト) ゆで小松菜 果物
軽食	せんべい	蒸しパン	オレンジゼリー	雑炊	ゼリー	せんべい
日にち	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
(昼食) 主食 汁物 主菜 副菜 果物	軟飯 ほうれん草味噌汁(人参・えのき) 鮭あんかけ煮 ゆでキャベツ 果物	軟飯 豆腐味噌汁(キャベツ・人参) 鶏挽あんかけ煮 ゆで玉ねぎ 果物	角食 人参と玉ねぎのスープ かれいあんかけ煮 ゆで小松菜 果物	軟飯 わかめ味噌汁(長ねぎ・人参) かれいあんかけ煮 スティック大根 果物	軟飯 玉ねぎと人参のスープ 豚挽あんかけ煮 ゆでブロッコリー 果物	煮込みうどん(豚もも・玉ねぎ・もやし・人参・長ねぎ) ゆでじゃがいも 果物
軽食	角食	ゆでじゃがいも	雑炊	蒸しパン	ゼリー	せんべい
日にち	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
(昼食) 主食 汁物 主菜 副菜 果物	軟飯 大根味噌汁(厚揚げ・人参) さばあんかけ煮 スティック人参 果物	軟飯 玉ねぎ豆乳味噌汁(しめじ・人参) 納豆野菜煮 ゆでキャベツ 果物	軟飯 厚揚げ味噌汁(わかめ・人参) 豚挽あんかけ煮 ゆでじゃがいも 果物	煮込みうどん(豚もも・玉ねぎ・人参・しめじ) ゆでほうれん草 果物	軟飯 わかめ味噌汁(白菜・人参) 豆腐煮 ゆで小松菜 果物	煮込みうどん(豚挽・玉ねぎ・人参・カットトマト) ゆで小松菜 果物
軽食	せんべい	蒸しパン	オレンジゼリー	雑炊	ゼリー	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」としてしまうのは、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られるよう、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。

