

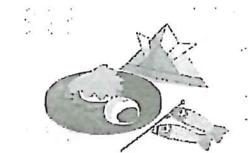
# ちゃいるどべーす / IDEKITA

## 5月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
牛乳 果物 ご飯 手づくりシューマイ 春雨の酢の物 しらすのスープ 果実 ミルク お麩のラスク	祝日	祝日	祝日	牛乳 トースト オムライス 唐揚げ ポテトサラダ オニオンスープ 果実 プリンアラモード	牛乳 せんべい 親子うどん がんもどきの煮物 果実 牛乳 パン
9	10	11	12	13	14
カップゼリー ウエハース ご飯 野菜たっぷり キッシュ 海藻サラダ 野菜のミルクスープ 果実 ミルク ふかし芋	豆乳 ロールパン ご飯 魚の竜田揚げ 茹でブロッコリー トマト 油揚げとレタスの スープ ミルク フライドポテト	お茶 おにぎり ご飯 コロッケ ブロッコリーの 味噌マヨサラダ えのきの味噌汁 果実 牛乳 牛乳 じゃこトースト	お茶 蒸しパン ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 酢の物 トマト わかめの味噌汁 牛乳 揚げパン	牛乳 ジャムサンド ご飯 鶏肉のマーマレード 焼き スパゲティサラダ きのこ汁 果実 お茶 みたらし団子	牛乳 コーンフレーク 三色丼 もやしの胡麻和え 果実 牛乳 パン
16	17	18(わくわく)	19	20	21
コーンスープ トースト ご飯 鶏肉の香味焼き キャベツ和え トマト 豚汁 お茶 しらすのおにぎり	野菜ジュース チーズ コーンラーメン ブロッコリー サラダ 果実 牛乳 チーズ饅頭	豆乳 パン ひじきご飯 チキン南蛮 茹でブロッコリー トマト ほうれん草のお汁 果実 わくわくおやつ	牛乳 サブレ ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ わかめの味噌汁 果実 ヨーグルトムース	お茶 ビスコ お弁当日	牛乳 コーンフレーク ハヤシライス さっぱりサラダ 果実 牛乳 パン
23	24	25	26	27	28
牛乳 ふかし芋 ミートスパゲティ 野菜スープ 果実 ミルク もちもちパン	ヨーグルト コーンフレーク ご飯 魚のかば焼き もやしの和え物 トマト 豆腐のお汁 牛乳 やわらか黒糖蒸し パン	牛乳 ウエハース ご飯 マカロニグラタン ひじきとツナの サラダ トマト わかめスープ 豆乳 ごまスキムクッキー	牛乳 ボーロ マーボー丼 トマトサラダ ワンタン汁 果実 フルーツヨーグルト	豆乳 果実 キーマカレー コーン入りサラダ 果実 ミルク 手作りメロンパン	お茶 せんべい ちゃんぽん きゅうりのたたき 果実 牛乳 お菓子
30	31				
牛乳 ちりめん キャベツたっぷり 塩うどん 鶏肉の照り焼き 果実 お茶 おにぎり	牛乳 クッキー ご飯 切干大根の炒め煮 おかか和え トマト えのきの味噌汁 ミルク レモンケーキ				



# 5月食育だより



## ☆保育園の給食について☆

\* 保育園の給食は子ども達の心と体の成長を考えて作られています。  
(基本は主食 主菜 副菜 汁物 果物です。)



①ご飯 パン 麺の料理です。  
(炭水化物は力のもとになります。)

**主食**



②肉 魚 肥 大豆製品の料理です。  
(タンパク質は体 筋肉 骨 血液をつくります。)

**主菜**



③野菜 海藻 乾物の料理です。  
(体の調子を整えます。)

**副菜**



④いりこで出汁をとった旨味たっぷりの汁です。

**汁物**



⑤季節の果物を取り入れます。

(ビタミンc カリウムなどがとれます。)

**果実**



## ☆おやつの役割ってなんでしょう?!☆

### 1・・「心の栄養」

子ども達にとっておやつは「楽しみ」要素が強く、心の栄養になります。



### 2・・「栄養を補う食事（補食）」

小さな体に対してたくさんのエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られている為、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。

不足がちな栄養を補う食事ととらえましょう♪

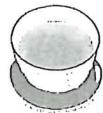


## 新茶の季節になりました！

### 緑茶に含まれる成分と効果



- ・カテキン類…殺菌作用 虫歯や口臭を防ぐ
- ・テアニン…リラックス効果
- ・ビタミンc…血液 皮膚の健康を保つ  
抗酸化作用 ストレス作用
- ・フッ素…葉の表面を強化し虫歯を防ぐ



## 旬の食べ物がおいしい理由



旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味も良くなります。

春が旬な食べ物は、ビタミンやミネラルが豊富で、旬の食べ物はより美味しく感じられるでしょう。

\*たけのこ レタス 新ごぼう  
チンゲン菜 さくらんぼ

