



5月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和6年 5月 浦安駅前保育園

日付	昼食	午後おやつ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1 水	御飯、かに玉(甘酢あん)、大根の炒めなます、ニラのみそ汁、オレンジ	牛乳、りんごゼリー	518	19.4	15.3	2.0
2 木	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、中華風卵スープ、もも缶	牛乳、しそひじき御飯	647	22.1	20.5	2.1
7 火	御飯、鶏の海苔焼き、小松菜の信田煮、わかめのすまし汁、パイナップル	牛乳、人参ケーキ	662	27.2	26.7	1.7
8 水	豆乳みそうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、ツナおにぎり、おしゃぶり昆布	662	26.0	18.9	4.1
9 木	御飯、かじきのオーロラ焼き、高野豆腐の煮物、絹さやのすまし汁、キウイフルーツ	牛乳、みそポテト	506	21.9	16.1	1.8
10 金	御飯、大根と豚肉の炒め煮、じゃが芋のごまヨ和え、なめこのみそ汁、もも缶	牛乳、お豆腐ドーナツ	623	22.5	20.3	1.9
11 土	中華丼、もやしのスープ、チーズ	牛乳、源氏パイ				
13 月	キーマカレー、キャベツとツナのサラダ、じゃが芋のスープ、パイナップル	牛乳、豆乳くずもち	646	21.3	21.4	2.1
14 火	御飯、鮭の塩焼き、ほうれん草の白和え、豚汁、オレンジ	牛乳、わかめ御飯	536	24.8	12.0	1.5
15 水	御飯、アリチャ、マカロニサラダ、小松菜のスープ、もも缶	牛乳、オレンジ蒸しパン	562	16.1	16.6	1.4
16 木	御飯、つくね焼き、春雨の炒め物、大根のみそ汁、パイナップル	牛乳、納豆チャーハン	643	25.5	20.6	2.2
17 金	 お誕生日メニュー 	牛乳、豆乳プリン	575	24.6	22.0	1.9
18 土	大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい				
20 月	御飯、かれいの照り焼き、高野豆腐の煮物、玉葱のみそ汁、プルーン	牛乳、黒糖蒸しパン	489	22.6	12.6	1.7
21 火	スパゲッティミートソース、みかんサラダ、アスパラの豆乳スープ、バナナ	牛乳、青菜おにぎり、おしゃぶり昆布	661	26.2	18.7	1.9
22 水	御飯、ブルコギ、韓国風サラダ、キャベツのスープ、もも缶	牛乳、ぶどうゼリー	543	20.2	17.4	1.8
23 木	御飯、鶏むね肉のごま焼、小松菜の信田煮、麩のすまし汁、パイナップル	牛乳、きな粉ドーナツ	706	30.3	28.9	1.6
24 金	御飯、揚げ豆腐、大根の炒めなます、ニラのみそ汁、オレンジ	牛乳、カレーピラフ	607	24.4	20.7	2.0
25 土	チンジャオロース丼、チンゲン菜のスープ、チーズ	牛乳、源氏パイ				
27 月	御飯、ミートローフ(トマトソース)、春雨の炒め物、大根のみそ汁、もも缶	牛乳、ココロポテト	575	22.8	21.8	2.1
28 火	御飯、鯖のみそ煮、ほうれん草の白和え、けんちん汁、オレンジ	牛乳、マシュマロサンド	542	22.7	19.8	1.7
29 水	カレーライス、キャベツとツナのサラダ、マカロニのスープ、パイナップル	牛乳、ゆかりおにぎり、塩ゆでそら豆	670	21.4	17.1	2.1
30 木	御飯、筑前煮、大豆と竹輪のツナマヨサラダ、わかめのすまし汁、キウイフルーツ	牛乳、オレンジゼリー	555	21.3	17.4	2.3
31 金	御飯、ポークチャップ、マカロニサラダ、小松菜のスープ、もも缶	牛乳、セサミケーキ	587	18.3	19.3	1.5
		平均	596	22.9	19.2	2.0


*都合により献立を変更する場合があります。
*栄養価の平均値は土曜日を除くものです。

 **お誕生日メニュー(5/17)**



- ☆御飯
- ☆鶏肉の塩麹焼き
- ☆レーズンのサラダ
- ☆とろろ昆布のすまし汁
- ☆いちご

5月生まれのお友達の
リクエストメニューです★★



とっても大切！ 早寝早起き朝ごはん

早寝早起きをして、規則正しい生活をする事は、なによりも子どもの脳の成長に重要です。また、朝ごはらは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活性化します。なんと脳は、体に必要な全エネルギーの20%も使っています！脳が栄養失調になると、集中力が低下したり、疲れやすくなったりします。

早寝早起き、朝ごはらは、頭と体を元気にする基本なのです！



身近な食育活動を

園では、日常的な食事の機会に、小さな食育活動を行っています。

おにぎりがおやつの日には「おにぎり屋さん」と称し、厨房職員がクラスへ出向きます。どのクラスに行くかは当日のお楽しみ♪ 子どもたちがお店のように列に並んで好きな形を選び、選んだ形におにぎりを握って提供します。皆大喜びで、びっくりするほどのおかわりをします!!

さらに、5月からは「ドーナツ屋さん」も始めます。きな粉やココア、いちごなどの好きな味を選んだら、丸く揚げたプレーンドーナツにまぶして提供します。どうぞお楽しみに♪

