

5月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和 6年 5月 浦安駅前保育園

日付	午前おやつ	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	牛乳 御飯、かれのいの甘酢あん、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	383	17.3	10.5	1.1	
2	木	牛乳 御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、中華風コーンスープ、もも缶	牛乳、しそひじき御飯	518	17.9	17.2	1.7	
7	火	牛乳 御飯、鶏の海苔焼き、小松菜の信田煮、わかめのすまし汁、パイン缶	牛乳、人参ケーキ	539	22.7	22.9	1.4	
8	水	牛乳 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	560	23.2	18.1	3.2	
9	木	牛乳 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	420	19.1	15.4	1.4	
10	金	牛乳 御飯、大根と豚肉の炒め煮、じゃが芋のごまマヨ和え、なめこのみそ汁、もも缶	牛乳、お豆腐ドーナツ	506	19.2	18.4	1.2	
11	土	牛乳 中華丼、もやしのスープ、チーズ	牛乳、源氏パイ					
13	月	牛乳 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、パイン缶	牛乳、豆乳くずもち	536	18.8	19.4	1.7	
14	火	牛乳 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	444	21.2	12.2	1.2	
15	水	牛乳 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	483	15.5	16.2	1.2	
16	木	牛乳 御飯、つくね焼き、春雨の炒め物、大根のみそ汁、パイン缶	牛乳、納豆チャーハン	533	22.2	19.3	1.7	
17	金	牛乳  お誕生日メニュー 	牛乳、豆乳プリン	466	20.4	18.9	1.5	
18	土	牛乳 大根のそぼろ煮丼、小松菜のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい					
20	月	牛乳 御飯、かれのいの照り焼き、高野豆腐の煮物、玉葱のみそ汁、ブルーベリー	牛乳、黒糖蒸しパン	405	19.4	12.6	1.1	
21	火	牛乳 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	544	22.2	17.4	1.5	
22	水	牛乳 御飯、プルコギ、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	458	18.2	16.0	1.4	
23	木	牛乳 御飯、鶏むね肉のごま焼、小松菜の信田煮、麩のすまし汁、パイン缶	牛乳、きな粉ドーナツ	560	24.5	24.0	1.3	
24	金	牛乳 御飯、かじきの煮付け、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	450	20.0	14.5	1.4	
25	土	牛乳 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	牛乳 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、コロコロポテト	371	13.0	13.6	1.2	
28	火	牛乳 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	425	19.3	17.2	1.3	
29	水	牛乳 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、パイン缶	牛乳、ゆかりおにぎり、塩ゆでそら豆	562	19.3	16.6	1.7	
30	木	牛乳 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	454	18.7	16.6	1.4	
31	金	牛乳 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	492	16.6	17.8	1.2	
				平均	481	19.5	16.9	1.5

*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



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のは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。また、朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にします。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、朝ごはんは、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で、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♪

