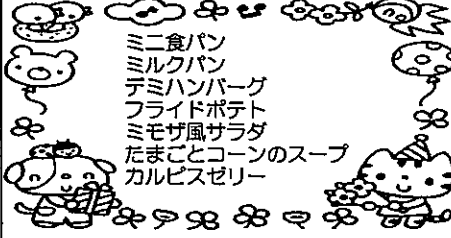


5月 給食献立表

2019年

3歳児以上

日	曜	昼 食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
7	火	カレーライス スパゲティーサラダ ゆでたまご ミニゼリー	マーブルケーキ 牛乳	わかめおにぎり	鶏もも・だいず・プレスハム・鶏卵 普通牛乳	米・スパゲティー・マヨネーズ おろし・ミネラル・無塩バター	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり りんご わかめ
8	水	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ブロッコリー 小松菜ともやしのごま和え かきたま汁 パナナ	シュガートースト 牛乳	せんべい	ホキ・鶏卵・普通牛乳	米・プレミックス粉・調合油・ごま かたくり粉・食パン・無塩バター グラニュー糖 せんべい	あおさ・ブロッコリー・ごまつな・にんじん りよくとうもろやし・たまねぎ・葉ねぎ バナナ
9	木	ごはん 和風ハンバーグきのこソース 春雨サラダ キャベツとあげのみそ汁 りんご	ラーメン 麦茶	ゆかりおにぎり	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵・油揚げ 淡色辛みそ・なると	米・パン粉・車糖・緑豆はるさめ ゼリー・中華めん	ほしひじき・たまねぎ えのきだけ・葉ねぎ・きゅうり・にんじん キャベツ・カットわかめ・ゆかり
10	金	ごはん さわらの照り焼き 粉ふきいも 切干大根とひじきのサラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 バナナ	手作りプリン 牛乳	パン	さわら・普通牛乳 ソフト豆腐・淡色辛みそ・鶏卵	米・パン・車糖 じゃがいも メープシロップ・パン	ほしひじき・たまねぎ・葉ねぎ 切干だいこん・にんじん・きゅうり バナナ
11	土	チキンライス ブロッコリーと人参のサラダ コンソメスープ オレンジ	セサミクッキー 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・鶏卵・普通牛乳	米・薄力粉・無塩バター・車糖・ごま せんべい	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・スイートポテト バレンシアオレンジ
13	月	ごはん チンジャオロース わかめと人参の中華サラダ ニラ玉スープ パナナ	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚もも・鶏卵 しらす	米・じゃがいも・車糖・ごま油・ごま パン	青ピーマン・たまねぎ・だけのこ・きゅうり カットわかめ・にら・バナナ あおのり
14	火	牛肉とひじきのごはん 揚げだし豆腐そぼろあん キャベツと人参の和風サラダ かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー	ピザトースト 牛乳	塩昆布おにぎり	牛もも・油揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・まぐろ缶詰 プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・調合油・かたくり粉 ゼリー・食パン	ほしひじき・にんじん・葉ねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ・青ピーマン 塩昆布
15	水	ごはん 赤魚の西京焼き 和風オムレツ 小松菜ともやしのおひたし 若竹汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	わかめおにぎり	あかうお・甘みそ・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま・おろし・ミネラル 無塩バター・メープシロップ	にんじん・葉ねぎ・ごまつな りよくとうもろやし・だけのこ・たまねぎ カットわかめ・バレンシアオレンジ わかめ
16	木	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ゆでたまご りんご	マシュマロクリスピー 牛乳	ゆかりおにぎり	豚もも・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・コーンフレーク マシュマロ・無塩バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり スイートポテト・りんご ゆかり
17	金	ごはん ささみフライ ブロッコリー 切干大根とひじきのサラダ 白菜と豆腐のみそ汁 バナナ	マドレーヌ 牛乳	パン	ささ身・鶏卵・ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・車糖・無塩バター パン	ブロッコリー・切干しだいこん・にんじん きゅうり・ほしひじき・はくさい 葉ねぎ・バナナ・レモン
18	土	ごはん 豚肉と春雨のチャプチェ レタスとツナのサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	せんべい	豚ひき肉・まぐろ缶詰・豆乳・きな粉 普通牛乳	米・緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま かたくり粉 せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン サニーレタス・チンゲンサイ バレンシアオレンジ
20	月	にんじんピラフ ボークビーンズ スパゲティーサラダ たまごスープ パナナ	甘食 牛乳	パン	豚もも・ベーコン・だいず・プレスハム 鶏卵・加糖練乳・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・スパゲティー マヨネーズ・無塩バター おろし・ミネラル パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ・トマト缶詰 きゅうり・バナナ
21	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め わかめと人参の酢の物 かぼちゃのみそ汁 りんご	フレンチトースト 牛乳	わかめおにぎり	豚もも・赤色辛みそ・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・食パン	キャベツ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ きゅうり・カットわかめ 西洋かぼちゃ・葉ねぎ・りんご わかめ
22	水	ごはん チキン南蛮 小松菜ともやしのナムル きのこニラのスープ オレンジ	かきたまうどん 麦茶	せんべい	鶏むね・鶏卵	米・かたくり粉・調合油・車糖 マヨネーズ・ごま油・ごま・うどん せんべい	たまねぎ・パセリ・ごまつな・にんじん りよくとうもろやし・ぶなしめじ・えのきだけ にら・バレンシアオレンジ
23	木	ごはん 白身魚のパン粉焼き ブロッコリー スタミナ納豆 豆腐と玉ねぎのみそ汁 りんご	手作りプリン 牛乳	ゆかりおにぎり	ホキ・糸引き納豆・豚ひき肉 ソフト豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・プレミックス粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・車糖・メープシロップ	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・葉ねぎ りんご ゆかり
24	金	 ミニ食パン ミルクパン デミハンバーグ フライドポテト ミモザ風サラダ たまごコーンのスープ カルピスゼリー	ココアロールケーキ 牛乳	パン	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵・ゼラチン 乳酸菌飲料・クリーム	ミニ食パン・ミルクパン・パン粉 調合油・車糖・薄力粉・じゃがいも パン	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ ブロッコリー・にんじん・スイート パン
25	土	ごはん 炒り豆腐 白菜とちくわの和えもの 大根とあげのみそ汁 オレンジ	スノーボール 牛乳	せんべい	木綿豆腐・豚ひき肉・焼き竹輪 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・調合油・粉糖 せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・葉ねぎ はくさい・りよくとうもろやし・きゅうり・大根 バレンシアオレンジ
27	月	ごはん 鶏じゃが 春雨サラダ 小松菜のかきたま汁 りんご	豆乳くずもち 牛乳	パン	鶏もも・鶏卵・淡色辛みそ・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・緑豆はるさめ かたくり粉 パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ・きゅうり ごまつな・えのきだけ・りんご
28	火	キーマカレー スパゲティーサラダ ゆでたまご オレンジ	いちごジャムサンド 牛乳	塩昆布おにぎり	豚ひき肉・だいず・プレスハム・鶏卵 普通牛乳	米・スパゲティー・マヨネーズ・食パン いちごジャム	たまねぎ・にんじん・えだまめ・きゅうり バレンシアオレンジ 塩昆布
29	水	ごはん 赤魚の煮付け 和風オムレツ 切干大根とひじきのサラダ ほうれん草とかぼちゃのみそ汁 バナナ	五平もち 麦茶	せんべい	あかうお・鶏卵・淡色辛みそ	米・車糖 せんべい	しょうが・にんじん・葉ねぎ・切干しだいこん にんじん・きゅうり・ほしひじき ほうれんそう・西洋かぼちゃ・たまねぎ バナナ
30	木	親子丼 ちくわの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 白菜のみそ汁 りんご	バナナマフィン 牛乳	わかめおにぎり	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・豚ひき肉 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・プレミックス粉・調合油 じゃがいも・かたくり粉・薄力粉 無塩バター	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・あおのり えだまめ・はくさい・りんご・バナナ わかめ
31	金	ごはん 麻婆豆腐 パンパンジー風サラダ 中華スープ パナナ	みかんゼリー 牛乳	パン	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ささ身・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま油 パン	たまねぎ・葉ねぎ・サニーレタス・きゅうり にんじん・バナナ・オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰

☆5月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナです。
☆都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◇◇なぜ、おやつ時間は3時なの？◇◇

食後3時間が経つと、「小腹が減る」状態になりますが、その小腹を満たし
3度の食事で補えない栄養を満たしたい子どもには「間食」は大切だと言われています。
また、身体の体内時計遺伝子の1つである「ビーマルワン」は脂肪をため込む働きがあり
夜間に増加し、朝日を浴びると減少します。夜の22時から午前2時はもっとも多くなり
逆に午後3時に1番少なくなっています。つまり夜22時以降の飲食は太りやすいです。
小腹が減る食事と食事の間の午後3時頃のおやつは、この事にも理にかなっていると言えます。