

5月 給食献立表

2020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：腸子をととのえる
1	金	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ブロッコリー 切干大根と人参のサラダ かきたま汁 りんご	ミロパンケーキ 牛乳	せんべい	ホキ・鶏卵・醤油牛乳	米・プレミックス粉・醤油油・かたくり粉 おけし・ミミ・無塩バター・車輪・ミロ せんべい	あおき・ブロッコリー・切干しいたけ にんじん・きゅうり・ほしひじき・たまねぎ にんじん・栗ねぎ・りんご
2	土	キーマカレー スパゲティサラダ ゆでたまご オレンジ	シュガートースト 牛乳	せんべい	豚ひき肉・だいず・まぐろ缶詰・鶏卵 醤油牛乳	米・スパゲティ・マヨネーズ・食パン 無塩バター・グラニュー糖 せんべい	たまねぎ・にんじん・えだまめ・きゅうり パレンシアオレンジ
7	木	ごはん 和風ハンバーグきのこソース マカロニサラダ キャベツとあげのみそ汁 りんご	マーブルケーキ 牛乳	パン	豚ひき肉・醤油牛乳・鶏卵 プレスハム・細揚げ・淡色辛みそ	米・パン粉・車輪・マカロニ マヨネーズ・おけし・ミミ 無塩バター パン	ほしひじき・たまねぎ・えのきだけ・栗ねぎ きゅうり・にんじん・キャベツ・りんご
8	金	ごはん さわらの照り焼き かぼちゃ煮 ほうれん草もやしのごま和え かきたま汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	塩昆布おにぎり	さわら・鶏卵・醤油牛乳	米・ごま・かたくり粉・食パン・車輪	西洋かぼちゃ・たまねぎ・ほうれん草 にんじん・りょうくとうもろし・栗ねぎ パレンシアオレンジ 塩昆布
9	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 パナナ	手作りプリン 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・醤油牛乳	米・車輪・メープルシロップ 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・バナナ
11	月	ごはん チンジャオロース わかめと人参の中巻サラダ ニラ玉スープ パナナ	焼きおにぎり 麦茶	せんべい	豚もも・鶏卵・しらす干し	米・じゃがいも・車輪・ごま油・ごま せんべい	青ピーマン・たまねぎ・たけのこ・きゅうり にんじん・カットわかめ・にら・バナナ
12	火	牛肉とひじきのごはん 揚げだし豆腐そぼろあん キャベツとちくわの和風サラダ かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー	きなこトースト 牛乳	わかめおにぎり	豚もも・細揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉 焼き竹輪・淡色辛みそ・きな粉 醤油牛乳	米・車輪・薄力粉・醤油油・かたくり粉 ゼリー・食パン・無塩バター	ほしひじき・にんじん・栗ねぎ・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 わかめ
13	水	ごはん 赤魚の西京焼き 和風オムレツ 小松菜とちくわのおひたし 茗茶汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	せんべい	あかうお・甘みそ・鶏卵・醤油牛乳	米・車輪・ごま・おけし・ミミ 無塩バター・メープルシロップ せんべい	にんじん・栗ねぎ・ごま油・にんじん りょうくとうもろし・たけのこ・たまねぎ カットわかめ・りんご
14	木	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 かきたま汁 オレンジ	マシュマロク リスビー 牛乳	ゆかりおにぎり	ささき・鶏卵・醤油牛乳	米・薄力粉・パン粉・醤油油 マヨネーズ・かたくり粉 コーンフレーク・マシュマロ 無塩バター	ブロッコリー・切干しいたけ・にんじん きゅうり・ほしひじき・たまねぎ・栗ねぎ パレンシアオレンジ ゆかり
15	金	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ゆでたまご パナナ	マドレーヌ 牛乳	パン	豚もも・鶏卵・醤油牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・車輪 無塩バター パン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり スイートポテト・バナナ・レモン
16	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 デンゲン菜のスープ 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 醤油牛乳	米・鶏卵・薄力粉・ごま油・車輪・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 パレンシアオレンジ
18	月	ごはん ポークビーンズ スパゲティサラダ たまごスープ りんご	甘食 牛乳	せんべい	豚もも・ベーコン・だいず・プレスハム 鶏卵・加糖練乳・醤油牛乳	米・じゃがいも・車輪・スパゲティ マヨネーズ・無塩バター おけし・ミミ せんべい	たまねぎ・にんじん・えだまめ・トマト缶詰 きゅうり・にんじん・りんご
19	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 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	塩昆布おにぎり	豚もも・赤色辛みそ・淡色辛みそ 鶏卵・醤油牛乳	米・車輪・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・にんじん・カットわかめ 西洋かぼちゃ・栗ねぎ パレンシアオレンジ 塩昆布
20	水	ごはん チキン南蛮 小松菜とちくわのナムル きのこニラのスープ バナナ	ひじきおにぎり 麦茶	パン	鶏もも・鶏卵・細揚げ	米・かたくり粉・醤油油・車輪 マヨネーズ・ごま油・ごま パン	たまねぎ・パセリ・ごま油・にんじん りょうくとうもろし・ゆめしめじ・えのきだけ にら・バナナ・ほしひじき・にんじん
21	木	ごはん 白身魚のパン粉焼き ブロッコリー スミナ納豆 豆腐と玉ねぎのみそ汁 りんご	手作りプリン 牛乳	わかめおにぎり	ホキ・糸引き納豆・豚ひき肉 ソフト豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 醤油牛乳	米・プレミックス粉・パン粉・醤油油 マヨネーズ・車輪・メープルシロップ	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・栗ねぎ りんご わかめ
22	金	親子丼 ちくわの磯辺揚げ わかめと人参の酢の物 白菜のみそ汁 ミニゼリー	バナナマフィン 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・淡色辛みそ 醤油牛乳	米・車輪・プレミックス粉・醤油油 ゼリー・薄力粉・無塩バター せんべい	にんじん・たまねぎ・栗ねぎ・あおのり きゅうり・カットわかめ・はくさい・バナナ
23	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 細揚げ・淡色辛みそ・醤油牛乳	米・車輪・薄力粉・醤油油・粉糖 せんべい	たまねぎ・にんじん・ゆめしめじ・栗ねぎ はくさい・りょうくとうもろし・きゅうり・大根 パレンシアオレンジ
25	月	ごはん 鶏じゃが 春雨サラダ 小松菜のかきたま汁 バナナ	豆乳くずもち 牛乳	パン	鶏もも・鶏卵・豆乳・きな粉・醤油牛乳	米・じゃがいも・車輪・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 にんじん・ごま油・えのきだけ・バナナ
26	火	カレーライス スパゲティサラダ ゆでたまご りんご	ミロパンケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏もも・だいず・プレスハム・鶏卵 醤油牛乳	米・スパゲティ・マヨネーズ おけし・ミミ・無塩バター・車輪・ミロ せんべい	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり りんご ゆかり
27	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・車輪・ごま油 せんべい	しょうが・にんじん・栗ねぎ・切干しいたけ にんじん・きゅうり・ほしひじき・ほうれん草 たまねぎ・バナナ
28	木	ミニ食パン ミルクパン デミハンバーグ フライドポテト キャベツとコーンのサラ ダ たまごスープ	お豆腐ドーナツ 牛乳	せんべい	豚ひき肉・醤油牛乳・鶏卵・ゼラチン ソフト豆腐	ロールパン・パン粉・じゃがいも 醤油油・車輪・おけし・ミミ せんべい	たまねぎ・ゆめしめじ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートポテト・オレンジ飲料
29	金	ごはん 麻婆豆腐 パンパシージュサラダ 中華スープ パナナ	みかん蒸し ケーキ 牛乳	せんべい	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ささき・鶏卵・醤油牛乳	米・車輪・ごま油・おけし・ミミ せんべい	たまねぎ・栗ねぎ・サニーレタス・きゅうり にんじん・バナナ・みかん缶詰
30	土	ピラフ ブロッコリーと人参のサラダ コンソメスープ オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	ウインナー・さな粉・醤油牛乳	米・じゃがいも・マカロニ・車輪 せんべい	たまねぎ・にんじん・スイートポテト えだまめ・ブロッコリー・パレンシアオレンジ

☆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、「小腹が痛む」状態になります。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、身体の内時計遺伝子の1つである「ヒーマルゲン」は睡眠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。
小腹が痛む食事と食事の間の午後3時頃のおやつは、この事にうまくかかっていると云えます。