

# 令和8年5月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃こども園 予定献立表



## 元気のもと朝食はから

朝食は一日のスタートの活力としてとても大切なものです。忙しさの中で流されがちな朝食はもう一度振り返ってみましょう。

### ☆朝食は大切なわけ

- ・脳を活発に働かせるため
- ・睡眠により下がっている体温を上げるため
- ・朝の排便習慣をつけるため
- ・成長に欠かせない大切な栄養素をとるため

### ☆朝食を食べると

- ・疲れにくくなる
- ・遊びに集中できる
- ・落ち着く
- ・肥満になりにくい

### ☆おいしい朝食を食べるために

- ・夜遅くまで間食しない
- ・生活リズムを早寝早起きにし、朝食を食べる最低30分前には起きて体を目覚めさせる
- ・朝に軽い運動をする

### ☆忙しい朝には

あらかじめ何を食べるか考えておき、並べるだけ、温めるだけ、すぐに食べれる食材を買い置きしておく慌てず用意ができます。

## 園の食事は

- 熱や力になるもの（ご飯・めん・いも）
  - 体をつくるもの（肉・魚・大豆製品）
  - 体の調子を整えるもの（野菜・海そう・きのこ）
- をそろえて提供しています。

さまざまな食べものを知るために五感を使っ

月	火	水	木	金	土
	<p>簡単手作りおやつ☆こいのぼりサンド☆</p> <p>こどもの日の「こいのぼり」をイメージしたおやつです。こいのぼりは、細長いせんべいや食パンを使います。顔やうろこは、チョコペンやジャムで書きます。甘いのが苦手な人は、マヨネーズを使ったおかず系おやつにしてもいいですね。子どもと一緒にできる簡単手作りおやつですので、ご家庭でも是非お試しください。</p>			<p>1</p> <p>ハワイアンチキン ひじきのごまマヨサラダ みそ汁(厚揚げ)</p>	<p>2</p> <p>麻婆あんかけめん バナナ</p>
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	<p>7</p> <p>鶏肉のさっぱり煮 チャブチ みそ汁(もずく)</p>	<p>8</p> <p>豆腐のケチャップあんかけ 甘辛かぼちゃ ばち汁</p>	<p>9</p> <p>生姜焼きバーガー りんごジュース・バナナ</p>
<p>旬の食材 たけのこ じゃがいも たまねぎ キャベツ そらまめ さやえんどう</p>		<p>月に一度、金曜日におやつパンがあります。 今月は 29日 ウィンナーパン</p>			
11 さばの竜田揚げ きゅうりの中華和え すまし汁(おつゆふ)	12 豚肉のオレンジジュース煮 スパゲティ-サラダ 春キャベツのスープ	13 さけのステーキソースかけ キャロットサラダ みそ汁(じゃが芋) 🍷 さつま芋の揚げパン	14 ピザバーグ ブロッコリー-サラダ カレースープ	15 親子遠足	16 フォー・ガーもどき バナナ
18 かつおの香味揚げ 白菜の塩昆布あえ みそ汁(かぼちゃ)	19 青椒肉絲(チンジャオロース-) ししゃも天 ワンタンスープ	20 カレーの焼きびたし じゃこと梅のポテトサラダ 若竹汁 🍷 カップ肉まん	21 手作りチキンナゲット キャベツの和風サラダ みそ汁(油揚げ)	22 ハッシュドポーク はんぺんのハンバーグ風 ポパイサラダ	23 焼きそばパン りんごジュース・バナナ
25 ピラフ 豆乳コーンスープ ケーキ	26 豚肉と野菜の元気ダレ 揚げ大豆とじゃこのさつと煮 みそ汁(さつま芋)	27 あじの南蛮漬け風 ほうれん草のおかかあえ すまし汁(鶏肉・豆腐) 🍷 キャロットケーキ	28 タンドリーチキン さわやかキャベツ ミネストローネ	29 牛肉のウエスタン風 ゆかりきゅうり みそ汁(玉ねぎ)	30 煮込みうどん バナナ

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5~6カ月頃・○・・・生後7~8カ月頃・△生後9~11カ月頃・□・・・生後12~18カ月頃・×・・・使用しない

※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。

※🍷は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。