

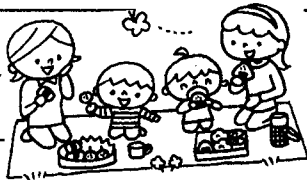
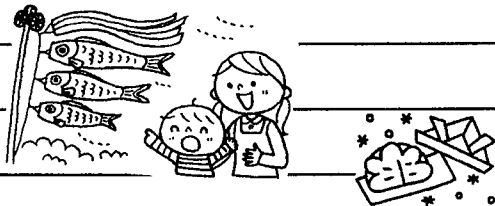
令和 7年 5月



献立予定表



双葉保育園

日	曜	未 満 児		共 通		未 満 児		共 通	
		10時おやつ	主 食	献 立 名		追 加 食	3時おやつ		
1	木	温野菜	白ごはん	こいのぼりハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ みかん		茹でブロッコリー	お茶 かしわもち きな粉団子（未満児）		
2	金	バナナ	わかめごはん	肉じゃが 浅漬け 玉葱の味噌汁 りんご		コーンソテー	スキムミルク ビスケット		
3	土	憲 法 記 念 日							
4	日			み ど り の 日					
5	月			こ だ も の 日					
6	火			振 替 休 日					
7	水	牛乳	白ごはん	のっぺい汁 ツナサラダ オレンジ		ウインナーとチーズ	牛乳 甘納豆ケーキ		
8	木	温野菜	人参ごはん	鮭のポテトグラタン 野菜サラダ わかめスープ バナナ		湯豆腐	お茶 せんべい		
9	金	バナナ	白ごはん	大豆と昆布の含め煮 胡瓜の酢づけ 麴の味噌汁 りんご		スクランブルエッグ	お茶 メープルポテト		
10	土	牛乳	白ごはん	焼きそば さつま芋のグラッセ しめじとレタスの清汁 みかん		すり身揚げ			
11	日								
12	月	バナナ	白ごはん	チーズオムレツ じゃこ酢和え 厚揚げとわかめの味噌汁 りんご		いんげんソテー	お茶 お好み焼き		
13	火	牛乳	ゆかりごはん	鶏の変わり揚げ キャベツのごま和え 大根のスープ バナナ		卵豆腐	スキムミルク 丸ぼうろ		
14	水	牛乳	白ごはん	肉団子スープ フレンチサラダ キウイフルーツ		アスパラガスの天ぷら	お茶 フルーツ白玉		
15	木	温野菜	白ごはん	鯖の塩焼き ごま酢和え わかめの味噌汁 オレンジ		煮豆	スキムミルク クッキー		
16	金	バナナ	白ごはん	炒り豆腐 キャベツと竹輪のマヨネーズ和え しめじのスープ りんご		トマト	スキムミルク ラスク		
17	土	牛乳	白ごはん	かき玉ラーメン 三色野菜和え バナナ		里芋の甘煮			
18	日								
19	月	バナナ	白ごはん	和風卵とじ マセドアンサラダ 人参とえのきのスープ りんご		茄子のお浸し	スキムミルク ビスケット		
20	火	牛乳	白ごはん	 鶏肉の照り焼き 赤魚の煮付け 納豆和え ミニトマト レタスの清汁 オレンジ バナナ		チーズキャンディ	スキムミルク ハッピーターン		
21	水	牛乳	白ごはん	だぶ 青菜の土佐和え キウイフルーツ		小田巻き蒸し	お茶 フライドポテト		
22	木	温野菜	白ごはん	竹輪の磯辺揚げ マカロニサラダ 豆腐の清汁 みかん		ウインナー	スキムミルク ココナッツサブレ		
23	金	バナナ	かしわごはん	雷豆腐 ツナとひじきのマヨネーズ和え 大根の味噌汁 りんご		粉ふき芋	牛乳 ホットケーキ		
24	土	牛乳	白ごはん	和風スパゲティ 南瓜の甘煮 わかめスープ バナナ		胡瓜の和え物			
25	日								
26	月	バナナ	白ごはん	プレーンオムレツ わかめの酢の物 麴の清汁 オレンジ		あさりバター	牛乳 ポケットサンド		
27	火	牛乳	ごまごはん	 赤魚のフライ 春雨ソテー キャベツのスープ バナナ		中華胡瓜	スキムミルク ドーナツ 誕生ケーキ（以上児）		
28	水	牛乳	白ごはん	クリームシチュー 野菜のごま和え キウイフルーツ		キッシュ	スキムミルク クッキー		
29	木	温野菜	白ごはん	鮭の西京焼き 胡瓜の昆布和え きのこの清汁 みかん		ウインナー	お茶 ぶどうゼリー		
30	金	バナナ	白ごはん	豆腐団子のケチャップ煮 コールスロー オクラの味噌汁 りんご		大根のお焼き	お茶 せんべい		
31	土	牛乳	白ごはん	肉うどん いりこの佃煮 バナナ		豆腐煮			

※ 〆 バイキング ※ 誕生会 ※ 16日 青組: クッキング(グリーンピースさやむき)

【今月の栄養平均】
未満児: 435kcal(主食含む) 以上児: 372kcal

朝ごはんでは生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。

例えば、夜更かしをすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な習慣を身につけましょう。

- ・朝起きた時: 水分をとって、胃腸の動きを促す。太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。など
- ・その他: 前日の夕食の時間が遅くならないようにする(朝まで食べ物を胃に残さない)。甘い物の食べすぎに気を付ける。