

# 5 月 献 立 表

摩耶保育園(一般)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ 午後のおやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (水)	カレーライス マカロニサラダ	米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、カルソフクッキー、マヨドレ、油	豚肉こま、スキムミルク、ハム	たまねぎ、バナナ、にんじん、みかん缶、パイン缶、もも缶、きゅうり、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	キッズカレー ウ甘口	豆乳 ヨーグルト和え カルソフクッキー	エネルギー 376 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 9.1 g カルシウム 252 mg
02 (木)	豚丼 けんちん汁	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、木綿豆腐、豚肉こま	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、板こんにゃく、葉ねぎ、ねぎ、ごぼう、にんにく、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、かつおだしパック	野菜ジュース プリンタルト ミルク	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 276 mg
07 (火)	御飯 肉じゃが・カレー味 キャベツの昆布和え なめこ汁	じゃがいも、食パン、米、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、スキムミルク、豚肉(ばら)、油揚げ、塩こんぶ	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、キャベツ、いちごジャム、なめこ水煮、きゅうり、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、カレー粉	ヨーグルト ジャムサンド ミルク	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 9.9 g カルシウム 261 mg
08 (水)	御飯 めかじきの竜田揚げ 小松菜のごま和え 芋煮汁	米、さつまいも、じゃがいも、上新粉、さといも、片栗粉、油、砂糖、すりごま、ごま油	めかじき、スキムミルク、豚肉(ばら)、ツナ油漬	にんじん、こまつな、葉ねぎ、コーン(冷凍)、板こんにゃく、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、酢、食塩	豆乳 チヂミ ミルク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 219 mg
09 (木)	魚のそぼろ丼 みそ汁 バナナ	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、バター、すりごま、ごま油	牛乳、ツナ味付缶、絹ごし豆腐、豚肉こま	バナナ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、板こんにゃく、みずな、しめじ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、ベーキングパウダー、しょうゆ、食塩	野菜ジュース スコーン 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 230 mg
10 (金)	きのこご飯 しらすしゅうまい みそ汁(切干大根)	米、強力粉、砂糖、もち米、油	鶏むね肉(皮付き)、スキムミルク、カルピス、凍結液卵、おから、油揚げ	しらす入りしゅうまい、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、まいたけ、しめじ、切り干しだいこん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	ヨーグルト ドーナツ カルピスマルク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 222 mg
13 (月)	カレーソーススパゲティー コンソメスープ りんご	マカロニ・スパゲティー、米、砂糖、油	豚ひき肉、スキムミルク、鶏ひき肉、豚肉こま、だれ水煮、あおのり	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、トマト、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	キッズカレー ウ甘口、コンソメ、しょうゆ	野菜ジュース おにぎり ミルク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 218 mg
14 (火)	茶飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ えのき汁	米、じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、マヨドレ、砂糖	鶏もも肉、スキムミルク、ベーコン	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みずな、しめじ、とうもろこし(冷凍)、干しいたけ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、食塩	豆乳 かしわ餅 ミルク	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 219 mg
15 (水)	御飯 魚の味噌やき もやしのサラダ すまし汁	米、じゃがいも、お好み焼きミックス、砂糖	牛乳、さば、卵、豚肉(ばら)、かつお節、あおのり	緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、みずな、しめじ、だいこん(たくあん)、こんぶ(だし用)	笑顔でランチドレッシング(減塩和風)、しょうゆ、米みそ(甘みそ)、みりん、かつおだしパック、中濃ソース	豆乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 191 mg
16 (木)	御飯 筑前煮 小松菜のおかか和え みそ汁(高野豆腐)	米、小麦粉、さといも、バター、砂糖、すりごま、油	鶏もも肉、スキムミルク、豚肉(ばら)、凍り豆腐、かつお節、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、こまつな、板こんにゃく、れんこん、しめじ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、みりん、ベーキングパウダー	ヨーグルト 胡麻クッキー ミルク	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 282 mg
17 (金)	食パン 豚肉のトマト煮 豆乳スープ	食パン、米、もち米、砂糖、片栗粉、油、いりごま	豚肉(肩ロース)、調製豆乳、スキムミルク、ベーコン、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、こまつな、エリンギ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、米みそ(甘みそ)、みりん、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース	野菜ジュース 五平餅 抹茶ミルク	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 268 mg
20 (月)	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	さつまいも、米、砂糖、油	豚肉こま、スキムミルク、ツナ油漬、大豆の華(フレーク 繊維)	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、しめじ、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウソフト、ケチャップ、笑顔でランチドレッシング(減塩和風)、中濃ソース	豆乳 さつまいものかりんとう ミルク	エネルギー 616 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 233 mg
21 (火)	凍り豆腐のそぼろ丼 豚汁	米、小麦粉、さといも、さつまいも、砂糖、米ぬか油、いりごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、豚肉(ばら)、凍り豆腐	にんじん、ほうれんそう、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、みりん、食塩	ヨーグルト ごまちゃんすこう ミルク	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 272 mg
22 (水)	いわしのかば焼き 御飯 もやしのおかか和え みそ汁(キャベツ)	米、砂糖、小麦粉、バター、油、片栗粉	いわし、タニタ調整豆乳、スキムミルク、カルピス、油揚げ、かつお節、カットわかめ	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	野菜ジュース にんじんケーキ カルピスマルク	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 254 mg
23 (木)	御飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの磯和え 味噌汁(かぼちゃ)	米、マカロニ、砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、きな粉、油揚げ、あおのり	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、こまつな、しめじ、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、みりん	豆乳 マカロニきな粉 ミルク	エネルギー 435 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 9.4 g カルシウム 210 mg

# 5 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ 午後のおやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
24 金	そらまめ御飯 鶏肉のかわり焼 水菜のドレッシング和え けんちん汁	米、さつまいも、 バター、焼ふ(車 ふ)、グラニュー 糖、片栗粉、砂 糖	鶏もも肉、木綿 豆腐、スキムミ ルク、豚肉こま、か つお節	たまねぎ、にんじ ん、そらまめ、みず な、板こんにやく、 緑豆もやし、ごぼ う、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、野菜 いっぱいドレッシ ング和風、かつ おだしパック、み りん、食塩	野菜ジュース お麩ラスク ミルク	エネルギー 421 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 258 mg
27 月	マーボー丼 中華スープ(チンゲン菜)	米、ロールパン、 砂糖、油、片栗 粉	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 ベーコン、きな粉	たまねぎ、チンゲ ンサイ、にんじん、 コーン(冷凍)、し めじ、ねぎ、干し いたけ、しょうが	醤油ラーメンス ープ(コーゲツ)、 しょうゆ、米みそ (甘みそ)、酢、食 塩	ヨーグルト あげぼん(きな粉) 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.5 g カルシウム 233 mg
28 火	チキンピラフ キャベツの甘酢あえ コンソメスープ	米、さつまいも、 砂糖、小麦粉、 油、いりごま、ご ま油	スキムミルク、鶏 むね肉(皮付き)、凍 結液卵、ウイン ナー、おから、ボン レスハム、牛乳	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、きゅ うり、しめじ、コー ン(冷凍)、ねぎ、グリ ンピース(冷凍)	酢、コンソメ、 ベーキングパウ ダー	野菜ジュース おからのケーキ ミルク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 242 mg
29 水	御飯 和風ハンバーグ 切り干し大根のサラダ ベーコンスープ	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、 マーガリン、黒砂 糖、マヨドレ、パ ン粉、片栗粉	豚ひき肉、スキム ミルク、鶏ひき 肉、ベーコン、ツ ナ油漬、調製豆 乳、ひじき	たまねぎ、にんじ ん、こまつな、えの きたけ、きゅうり、切 り干しだいこん、こ んぶ(だし用)	しょうゆ、みり ん、かつおだし パック、ベーキ ングパウダー	豆乳 ヨーグルトクッキー 黒糖ミルク	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.0 g カルシウム 227 mg
30 木	親子うどん 魚のカレー揚げ 夏みかん	ビーフン、ゆであ うどん、油、片栗 粉、砂糖、ごま油	さばカレー竜田、鶏 もこま、スキムミ ルク、凍結液卵、豚肉(ば ら)、かまぼこ、油揚 げ、カットわかめ	なつみかん、たま ねぎ、にんじん、え のきたけ、ピーマン	うどんつゆ、しょ うゆ、みりん、か つおだしパック	ヨーグルト 焼きビーフン ミルク	エネルギー 454 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 23.5 g カルシウム 210 mg
31 金	スタミナ丼 納豆汁	米、ミレービスケ ット、さつまいも、油	まめびよ、豚肉 (肩ロース)、納 豆、油揚げ	たまねぎ、はくさ い、にんじん、に ら、もやし、こまつ な、えのきたけ、に んにく、こんぶ(だ し用)	しょうゆ、米み そ(甘みそ)、み りん、かつおだ しパック	豆乳 ミレービスケット まめびよ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.3 g カルシウム 236 mg

## 朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすり眠るといふ望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

### ★朝ごはんでは体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんでは前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



### ★朝ごはんの役割

#### 1・体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動をすることができません。

#### 2・身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。

#### 3・必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。

#### 4・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

## ★朝ごはんのステップアップ

甘いものを避け、ステップアップしながら、朝ごはんの質をあげましょう。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス
ごはん	ごはん + 納豆 + 卵	ごはん + 納豆 + 卵 + 味噌汁
おにぎり	おにぎり + 豆腐の味噌汁	おにぎり + 味噌汁 + 焼き魚
食パン	チーズパン + 牛乳(豆乳)	チーズパン + 牛乳(豆乳) + 野菜サラダ
ロールパン	卵サンド + 牛乳(豆乳)	卵サンド + 牛乳(豆乳) + 野菜サラダ
バナナ	バナナ + ヨーグルト	バナナヨーグルト + 牛乳 + 野菜スープ
シリアル	シリアル + 牛乳	シリアル + 牛乳 + 果物

## ★朝ごはんづくりのコツ

### 1・パターン化する

いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。

### 2・夕食時に準備

朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時短につなげます。



### ★健康生活チェックリスト

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 昼間は元気に体を動かして遊ぶ
- 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る直前に激しい活動をしな
- 同じ時刻に布団に入る
- 寝る時は部屋を暗くする
- 平日も休日も、できるだけ就寝・起床・朝食の時刻を変えない

