



# 5月 光照寺保育園 献立表



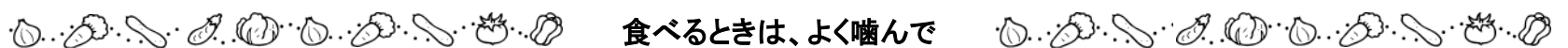
曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
昼食 主食 主菜 副菜	※献立が変更となる場合があります。				ご飯 肉じゃが キャベツの味噌汁 フルーツ	焼きそば フルーツ
3時のおやつ					クラッカー	おかき
日	4	5	6	7	8	9
昼食 主食 主菜 副菜	みどりの日	こどもの日	振替休日	ご飯 ミートパンネ シチュー フルーツ	麦ご飯 竹輪の磯辺揚げ おからサラダ もずくスープ	炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ
3時のおやつ				牛乳 蒸しパン	牛乳 チョコバナナケーキ	おかき
日	11	12	13	14	15	16
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 肉団子スープ のり和え フルーツ	お弁当の日	麦ご飯 千草焼き 野菜スープ チーズ	ご飯 魚の香味焼き コールスローサラダ 豆乳スープ	麦ご飯 松風焼き おひたし なめこの味噌汁	チキンライス もやしの清汁
3時のおやつ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 アーモンドサブレ	ジョア パン	牛乳 ビスケット	牛乳 ポンデケーキ	牛乳 パン
日	18	19	20	21	22	23
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 キーマカレー マカロニサラダ フルーツ	ご飯 チャプチェ オニオンスープ フルーツ	麦ご飯 魚のチーズ風味フライ 野菜の胡麻和え 若竹汁	麦ご飯 車麩のチャンプルー 春雨スープ フルーツ	ご飯 鶏の照り焼き 酢の物 厚揚げの味噌汁	中華おこわ 若芽スープ
3時のおやつ	牛乳 オートミールクッキー	みたらし団子	牛乳 卵サンド	胡麻おにぎり	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 パン
日	25	26	27	28	29	30
昼食 主食 主菜 副菜	ちりめん若芽ご飯 だご汁 切り干しナポリタン フルーツ	ご飯 チキン南蛮 とろろ汁 フルーツ	麦ご飯 ポークビーンズ かき卵の清汁 チーズ	ご飯 シンガポールビーフン くずし豆腐スープ フルーツ	ご飯 煮魚 野菜のナムル 麩の味噌汁	親子うどん フルーツ
3時のおやつ	ポテトチップス	ごんだんぎり	おかかおにぎり	牛乳 チョコチップクッキー	フルーツヨーグルト	牛乳 パン

爽やかな風が吹き渡る季節となりました。環境にも少しずつ慣れてきて、疲れが出やすい時期でもあります。十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

### 生活習慣を見直そう！

“朝起きるのが苦手” “食べる時間がない”などを理由に朝ご飯を抜くという子どもが増えています。人は寝て、起きて、食べて初めて活動ができます。この3つは密接に関連していて、どれか1つが壊れるとそこから悪循環に陥ってしまいます。

子どもの頃は基本的な生活習慣が身につく大切な時期。朝早く起きると朝ご飯をしっかり食べられ、体や脳のスイッチがオンになるので日中活発に活動ができ、適度に疲れることで夜早く眠ることができます。「早寝・早起き・朝ご飯」でよい1日をスタートさせましょう。



### 食べるときは、よく噛んで

子どもたちによく噛む習慣をつけてもらおうと、園では給食に根菜類や海藻類など、噛み応えのある食材を多く取り入れています。よく噛むと顎が発達して歯並びが良くなる、唾液の分泌量が増えて虫歯予防になる、脳が刺激されて記憶力が良くなるなど、いいことがたくさんあります。ハンバーグに蓮根、オムレツにきのこを混ぜるなど、食材を組み合わせることで噛み応えがアップします。

ご家庭でもぜひお試しください。