

きゅうしょくだより

5 月号

恒久保育園

H30年、5月発行
Tel 53-2500

今旬のやさい
じゃがいも



◆主食をしっかり食べましょう◆

糖は脳の大事なエネルギーです。膵臓で作られる血糖を下げるインスリンというホルモンの分泌がまだ未熟な子どもは、砂糖ではなく、穀類(ごはん、パン、麺類)の方が上手くエネルギーとして使われます。

◆1日に必要な目安量(ごはん1食あたり)

- ・1～2歳 = 80～90g × 3回
- ・3～5歳 = 100～120g × 3回

熱や力になる主食に、血や肉や骨になるおかず(主菜)や、体の調子を整える野菜や果物を組み合わせて、美味しくいただきます!

献立表

曜	日	お昼	おやつ	未満児追加	備考	曜	日	お昼	おやつ	未満児追加	備考
月	14 28	切り昆布煮 中華サラダ 南瓜の味噌汁	牛乳 フルーツゼリー クラッカー	ごはん 牛乳 チーズ		月	7 21	豚肉とセロリの甘辛炒め トマトの甘酢漬け お芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 ウインナーボール	ごはん 牛乳 バナナ	
火	1 15 29	魚のムニエル そうめんサラダ お麩のすまし汁	ミルクココア オレンジ えびせんべい	ごはん 牛乳 ビスコ		火	8 22	魚の香り焼き ひじきの白和え 竹の子のすまし汁	牛乳 グレープフルーツ カットパウムクーヘン	ごはん 牛乳 醤油せんべい	
水	2 16 30	南瓜のそぼろ煮 アスパラとベーコンのソテー ほうれん草の味噌汁	牛乳 チーズおやき	ごはん 牛乳 果物	2日 弁当の日	水	9 23	新じゃがの煮物 香味漬け 青菜のすまし汁	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 卵ポーロ	9日 誕生日会
木	17 31	にしき揚げ 竹輪とゆかいな仲間たち 豆腐のすまし汁	牛乳 バナナ せんべい	ごはん 牛乳 コーンフレーク		木	10 24	魚のフライ オーロラソース 二色和え トマト わかめスープ	ココアミルク あくまき	ごはん 牛乳 塩せんべい	
金	18	豆腐入りハンバーグ 添え野菜 コーンスープ	お茶 みるくっこ	パン ヨーグルト		金	11 25	卵入り卵の花炒め ししゃも きゅうり 玉ねぎの味噌汁	牛乳 フライドポテト	ごはん ヨーグルト	
土	19	牛肉の柳川風 きゅうりの昆布和え さくらんぼ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 お菓子		土	12 26	スパゲッティミートソース 春キャベツのスープ	牛乳 丸ポーロ 苺	パン 牛乳 お菓子	

<誕生日会メニュー>

◆おにぎり ◆ハンバーグ ◆添え野菜 ◆新じゃがのサラダ ◆春雨スープ ◆いちごゼリー

