

入園・進級から1か月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子です。お友達と食事やおやつを楽しく食べられるようになってきました。一方、疲れも出てくる頃だと思います。5月は大型連休もあります。生活リズムが崩れやすい時期でもありますので、お休み中も早寝早起きを心がけ3食しっかり食事をして十分な休息をとりましょう。

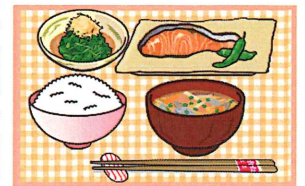


～朝ごはんを食べて元気に登園しよう！～

1日を元気に過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

幼児は成長のために、たくさんの栄養を必要としています

幼児は、大人と比べて、体重1kgあたり約2倍のエネルギーを必要としています。しかし、子どもの胃や腸は大人よりも小さく、消化吸収の機能も未熟なため、一度に多くは食べられません。そのため、1日3回の食事と適度の間食で栄養を摂取することが望ましく、朝ごはんは欠くことのできない栄養摂取の機会なのです。



～朝ごはんの効果～

☆体温アップで体が目覚める☆

寝ている間に下がっていた体温は、朝食を食べると上昇します。また、手を動かす、かむ、飲み込むといった食べる行為によって、視覚・嗅覚・味覚など五感も刺激され、体全体を目覚めさせます。



☆快便効果☆

朝食を食べると、腸の動きが活発になり排便しやすくなります。



☆脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。朝ごはんを食べるとブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。



☆心が満たされる☆

朝食を食べてお腹が満たされると心が落ち着きます。また、望ましい食習慣が身につきます。

☆肥満予防☆

朝食を抜くと1日2食になり1回の食事量が多くなって太りやすい体になってしまう、または栄養が不足してやせてしまう、という心配があります。



～朝ごはんをおいしく食べる工夫～



☆早起きをする☆

準備などは前日に済ませて、朝はなるべく時間にゆとりをもつようにしましょう。

☆夜食を控える☆

前日の遅い時間に夕食を食べたり、夜更かしして夜食を食べたりすると、朝起きてから食欲が出なくなってしまうので気をつけましょう。



理想の朝ごはんは

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想の朝ごはんといわれています。この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスが整います。

5月 献立表 幼児食

※5月16日(金)はお楽しみランチです。あお・き・ももぐみは主食(ごはん)はいりません。お箸はいりません。

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー476kcal たんぱく質11.9～23.8g 脂質10.6～15.9g 食塩相当量1.5g未満

○以上児○ エネルギー431kcal たんぱく質16.1～32.3g 脂質14.3～21.5g 食塩相当量1.5g未満

2025 年 5 月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーと卵のサラダ チンゲン菜のスープ	◎お茶 ポーロ ◎牛乳 ビスケット	鶏むね肉、プレーンヨーグルト、 卵、ロースハム、牛乳	ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、 たまねぎ、コーン缶	精白米、薄力粉、かたくり粉、オリブ油、ポーロ	カレー粉、食塩、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、コンソメ、麦茶、ハードビスケット
2 金	パン コーンチャウダー トマトのバジルサラダ バナナ	◎お茶 せんべい ◎お茶 豆乳もち	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、プロセスチーズ、粉チーズ、豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、コーン缶、パセリ、トマト、レタス、きゅうり、バナナ	ロールパン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、オリブ油、三温糖、かたくり粉	コンソメ、食塩、バジル、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
7 水	カレーライス カレシチュー ドレッシングサラダ オレンジ	◎お茶 ウエハース ◎牛乳 クラッカー	牛かた肉、プレーンヨーグルト、 卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、新しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、きゅうり、レタス、カットわかめ、みかん缶、バレンシアオレンジ	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油、ごま油	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、穀物酢、麦茶、ウエハース、クラッカー
8 木	わかめごはん 岩石揚げ(未満児 鶏のからあげとさつまいもの天ぷら) じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ 豚汁	◎お茶 バナナ ◎牛乳 せんべい	大豆、卵、ちりめんじゃこ、豚かた肉、絹ごし豆腐、牛乳	干しひじき、にんじん、きゅうり、りょうとうもやし、梅びしお、だいこん、ごぼう、長ねぎ、バナナ	精白米、さつまいも、三温糖、薄力粉、大豆油、ごま油	炊き込みわかめ、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい
9 金	ごはん 魚の煮つけ 春雨のごま酢あえ 味噌汁	◎お茶 せんべい ◎のむヨーグルト ビスケット	赤魚、ロースハム、油揚げ、飲むヨーグルト	きゅうり、にんじん、たまねぎ	精白米、三温糖、はるさめ、いりごま、ごま油、さつまいも	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット
10 土	スパゲティ スパゲティイタリアン チーズ 味付小魚	◎お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、粉チーズ、プロセスチーズ、味付小魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、コンソメ、麦茶、ハードビスケット
12 月	ごはん ホイコーロー ひじきナムル コーンかきたまスープ	◎お茶 せんべい ◎牛乳 ジャムロール	豚かた肉、卵、牛乳	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、りょうとうもやし、きゅうり、干しひじき、こねぎ、コーン缶、いちごジャム	精白米、ごま油、三温糖、いりごま、ロールパン、マーガリン	こいくちしょうゆ、チンメンジャン、合成清酒、穀物酢、鶏がらだし、麦茶、甘辛せんべい
13 火	ごまにぎり 江戸っ子煮 パンサンスー トマト	◎お茶 ウエハース ◎ミルクココア ドーナツ	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロースハム、卵、牛乳	にんじん、たけのこ、りりりこんぶ、きゅうり、トマト	精白米、いりごま、車ふ、しらたき、三温糖、はるさめ、調合油、ごま油	食塩、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、ウエハース、ピュアココア、ドーナツ
14 水	食パン 豆乳シチュー ツナサラダ りんご	◎お茶 ビスケット ◎牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉、豆乳、生クリーム、ツナ缶、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、セロリ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、りんご	食パン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、ホットケーキミックス、メープルシロップ	コンソメ、食塩、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット
15 木	ごはん 魚の立田揚げ 切り干し大根のごま酢あえ 味噌汁	◎お茶 スティック野菜 ◎ヨーグルト ウエハース	さば、ロースハム、油揚げ、ヨーグルト	しょうが、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、日本かぼちゃ、たまねぎ、だいこん	精白米、かたくり粉、大豆油、すりごま、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、米みそ、かつおだし、マヨネーズ、ウエハース
16 金	チキンライス エビフライ(未満児 かぼちゃコロッケ) スパゲティサラダ(ツナ) わかめスープ	◎りんごジュース ◎豆乳プリン 味付小魚	鶏もも肉、ツナ缶、絹ごし豆腐、味付小魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、コーン缶、カットわかめ、りょうとうもやし、りんごジュース	精白米、有塩バター、エビフライ、かぼちゃコロッケ、大豆油、三温糖、スパゲッティ、豆乳プリン	トマトケチャップ、コンソメ、食塩、ウスターソース、マヨネーズ、こいくちしょうゆ
17 土	パン パン給食	◎お茶 せんべい	牛乳		ロールパン	麦茶、甘辛せんべい
19 月	ごはん ぎょうざ入スープ ポテトサラダ トマト	◎お茶 ビスケット ◎牛乳 かぼちゃ蒸しパン	豚かた肉、ロースハム、牛乳、卵	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、りんご、コーン缶、トマト、日本かぼちゃ	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、じゃがいも、ホットケーキミックス、調合油	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん、風調味料、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット

20 火	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー 味噌汁	○お茶 りんご ◎牛乳 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、絹 ごし豆腐	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、ブ ロッコリー、コーン缶、なめこ、りん ご	精白米、パン粉、三温糖、調合油、 有塩バター	こいくちしょうゆ、トマトケ チャップ、コンソメ、食塩、白 ごしょう、米みそ、かつおだ し、麦茶、ハードビスケット
21 水	ごはん 魚のカレー揚げ トマトときゅうりのピクルス 大根スープ	○お茶 せんべい ◎ミルクココア クラッカー	たら、鶏もも肉、牛乳	きゅうり、トマト、だいこん、たまね ぎ、にんじん	精白米、薄力粉、米粉、大豆油、 三温糖、オリーブ油	食塩、白ごしょう、カレー粉、 穀物酢、こいくちしょうゆ、コ ンソメ、料理酒、麦茶、甘辛 せんべい、ビュアココア、ク ラッカー
22 木	ゆかりごはん ひじき入り肉じゃが 切り干し大根のゴマネーズ和え バナナ	○お茶 ヨーグルト ◎お茶 チーズ入りチヂミ	豚かた肉、ロースハム、ヨーグル ト、卵、豚ひき肉、ピザ用チーズ	干しひじき、にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、切干しだいこん、きゅ うり、コーン缶、バナナ、にら	精白米、じゃがいも、しらたき、調 合油、三温糖、いりごま、薄力粉、 ごま油、すりごま	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、 マヨネーズ、穀物酢、麦茶
23 金	ごはん チキンカツ 和風サラダ 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎ジョア せんべい	鶏むね肉、卵、焼き竹輪、油揚げ	きゅうり、レタス、にんじん、はくさ い、えのきたけ	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、 すりごま、三温糖、ポーロ、ジョア	ウスターソース、トマトケ チャップ、マヨネーズ、こいく ちしょうゆ、米みそ、かつおだ し、麦茶、甘辛せんべい
24 土	うどん 親子うどん チーズ 味噌汁	○お茶 せんべい	鶏もも肉、卵、プロセスチーズ、味 付小魚	にんじん、たまねぎ、長ねぎ	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、食塩、麦 茶、甘辛せんべい
26 月	パン ビーフシチュー コールスローサラダ アニマルチーズ	○お茶 せんべい ◎牛乳 クラッカー	牛かた肉、生クリーム、ロースハ ム、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、コーン缶	食パン、じゃがいも、米粉	ハヤシルウ、コンソメ、トマト ケチャップ、ウスターソース、 マヨネーズ、麦茶、甘辛せん べい、クラッカー
27 火	ごはん 白味噌ポトフ 揚げ大豆の小魚からめ 煮豆(未満児) きゅうりの南蛮	○お茶 ビスケット ◎ヨーグルトあえ	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、 大豆、かえり干し、プレーンヨーグ ルト	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅ うり、みかん缶、白桃缶、バナナ、 パイナップル缶、りんご	精白米、じゃがいも、いりごま、大 豆油、三温糖、ごま油	煮干しだし、こいくちしょうゆ、 みりん風調味料、合成清酒、 米みそ、食塩、穀物酢、トウ バンジャン、麦茶、ハードビ スケット
28 水	きなごごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁	○お茶 チーズ ◎牛乳 フライドポテト	きな粉、豚かた肉、卵、ロースハ ム、油揚げ、プロセスチーズ、牛乳	新しょうが、たまねぎ、にんじん、に ら、きゅうり、コーン缶、りょくとうも やし、ぶなしめじ、あおのり	精白米、三温糖、調合油、かたく り粉、マカロニ、じゃがいも、大豆油	こいくちしょうゆ、マヨネー ズ、米みそ、かつおだし、麦 茶、食塩
29 木	ごはん 手作りさつま揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	○お茶 バナナ ◎牛乳 ビスケット	すけとうだら、木綿豆腐、卵、挽き わり納豆、削り節、絹ごし豆腐、牛 乳	長ねぎ、新しょうが、こまつな、りょ くとうもやし、にんじん、カットわか め、たまねぎ、バナナ	精白米、かたくり粉、三温糖、大豆 油	こいくちしょうゆ、米みそ、か つおだし、麦茶、ハードビス ケット
30 金	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ひじきサラダ(みかん) コロコロスープ	○お茶 ウエハース ◎牛乳 肉まん	鶏むね肉、牛乳	オレンジマーマレード、干しひじき、 レタス、きゅうり、みかん缶、だいこ ん、たまねぎ、にんじん、こねぎ	精白米、かたくり粉、大豆油、三温 糖、ごま油、じゃがいも、オリーブ 油	食塩、白ごしょう、こいくちし ょうゆ、穀物酢、コンソメ、合成 清酒、麦茶、ウエハース、肉 まん
31 土	チャーハン チャーハン 中華スープ チーズ	○お茶 ビスケット	焼き豚、卵、プロセスチーズ	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、りょ くとうもやし、えのきたけ	精白米、ごま油	鶏がらだし、こいくちし ょうゆ、食塩、白ごしょう、麦茶、 ハードビスケット