

令和7年5月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 予定献立表

元気のもと朝ごはんから

- 朝ごはんが大切なわけ
- ・脳を活発に働かせるため
 - ・睡眠により下がっている体温を上げるため
 - ・朝の排便の習慣をつけるため
 - ・成長に欠かせない大切な栄養素をとるため

- 朝ごはんを食べると？
- ・疲れにくくなる
 - ・遊びに集中できる
 - ・おなかが減らずイライラしない
 - ・落ち着く
 - ・肥満になりにくい

○忙しい朝には
あらかじめ何を食べるか考えておき、前日に下ごしらえや、作りおきしておく朝あわてないで作ることができます。

- おいしく朝ごはんを食べるために
- ・夜遅くに間食しない
 - ・朝にお手伝いをする
 - ・生活のリズムを早寝早起きにする。
 - ・朝食を食べる30分前に起きて体を目覚めさせる

簡単手作りおやつ☆こいのぼりサンド☆

こどもの日の「こいのぼり」をイメージしたおやつです。
こいのぼりは、細長いせんべいや食パンを使います。
顔やうろこは、チョコペンやジャムで書きます。
甘いのが苦手な人は、マヨネーズを使ったおかず系おやつにしてもいいですね。子どもと一緒にできる簡単手作りおやつですので、ご家庭でも是非お試しください。

園の食事は
○熱や力になるもの(ご飯・めん・いも)
○体をつくるもの(肉・魚・大豆製品)
○体の調子を整えるもの(野菜・海そう・きのこ)
を提供しています。

月	火	水	木	金	土
			1 揚げワタンの五目あんかけ 金時豆 もずくのスープ	2 ハワイアンチキン ひじきのごまマヨサラダ みそ汁(じゃが芋)	3 憲法記念の日
5 こどもの日	6 振替休日	7 手作りチキンナゲット キャベツの和風サラダ みそ汁(油揚げ) 野菜ゼリー	8 鶏肉のさっぱり煮 チャプチェ みそ汁(もずく)	9 親子遠足	10 パン・ジュース・バナナ
12 豚肉のオレンジジュース煮 スパゲティーサラダ 春キャベツのスープ	13 あじの南蛮漬け風 ほうれん草のおかかあえ みそ汁(さつま芋)	14 ハッシュドビーフ はんぺんのハンバーグ風 ブロッコリーのゴママヨネーズ和え さつま芋の揚げパン	15 さけのステーキソースかけ キャロットサラダ とんじらがスープ	16 豆腐のケチャップあんかけ 甘辛かぼちゃ ばち汁	17 フォー・ガーもどき バナナ
19 タンドリーチキン さわやかキャベツ ミネストローネ	20 かつおの香味揚げ 白菜の塩昆布あえ みそ汁(かぼちゃ)	21 豚肉と野菜の元気ダレ 揚げ大豆とじゃこのさつと煮 すまし汁(豆腐) カップ肉まん	22 牛肉のウエスタン風 ゆかりきゅうり みそ汁(玉ねぎ)	23 ピザバーグ ブロッコリーサラダ カレースープ	24 パン・ジュース・バナナ
26 ささみのクラッカー焼き 磯風味ポテト かきたまスープ	27 お誕生日会 ピラフ 豆乳コーンスープ ケーキ	28 カレーの焼きびたし じゃこと梅のポテトサラダ 若竹汁 キャロットケーキ	29 青椒肉絲(チンジャオロース) ししゃも天 ワンタンスープ	30 さばの竜田揚げ きゅうりの中華和え すまし汁(おつゆふ)	31 麻婆あんかけめん バナナ

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※ 手作りおやつは予定です。変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。