



給食・食育だよ!



令和5年度5月号 鹿児島みなみ保育園

		午前のおやつ (3回食)	昼食(2回食)	昼食(3回食)	午後のおやつ (3回食)
1	月	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 <small>かぼちゃ、キャベツ、人参</small>	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のとろみあん	ハイハイ
2	火	チーズスティック	おかゆ、煮物 <small>人参、さつまい、玉葱</small>	軟飯 すまし汁 豆腐とひじきの煮物	野菜せんべい
3	水	憲法記念日			
4	木	みどりの日			
5	金	こどもの日			
6	土	小魚せんべい	おかゆ、煮物 <small>じゃが芋、人参、キャベツ</small>	鶏丼 キャベツのスープ	ひじきせんべい
7	日	お休み			
8	月	ハイハイ	おかゆ、煮物 <small>かぼちゃ、ほうれん草、人参</small>	軟飯 ほうれん草スープ 鶏と野菜のトロトロ煮	チーズスティック
9	火	野菜せんべい	おかゆ、煮物 <small>さつまい、キャベツ、人参</small>	軟飯 野菜スープ 白身魚と野菜のうま煮	★軟飯
10	水	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 <small>ブロッコリー、かぼちゃ、人参</small>	軟飯 すまし汁 ブロッコリーのそぼろ煮	小魚せんべい
11	木	チーズスティック	おかゆ、煮物 <small>里芋、人参、玉葱</small>	軟飯 たくたうどん 鶏と野菜のうま煮	★パンがゆ
12	金	小魚せんべい	おかゆ、煮物 <small>じゃが芋、人参、玉葱</small>	軟飯 みそ汁 白身魚とじゃが芋の煮物	ハイハイ
13	土	ハイハイ	おかゆ、煮物 <small>さつまい、キャベツ、人参</small>	軟飯 すまし汁 鶏とさつまいの煮物	野菜せんべい
14	日	お休み			
15	月	野菜せんべい	おかゆ、煮物 <small>人参、玉葱、かぼちゃ</small>	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のとろみあん	ひじきせんべい

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ★は手作りおやつです

		午前のおやつ (3回食)	昼食(2回食)	昼食(3回食)	午後のおやつ (3回食)
16	火	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 <small>じゃが芋、玉葱、人参</small>	軟飯 野菜スープ 鶏とじゃがいもの煮物	バナナ
17	水	チーズスティック	おかゆ、煮物 <small>小松菜、人参、里芋</small>	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろ煮	★豆乳トースト
18	木	小魚せんべい	おかゆ、煮物 <small>大根、かぼちゃ、人参</small>	軟飯 すまし汁 魚と野菜のうま煮	野菜せんべい
19	金	ハイハイ	おかゆ、煮物 <small>ほうれん草、キャベツ、かぼちゃ</small>	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏とキャベツの中華風	ひじきせんべい
20	土	野菜せんべい	おかゆ、煮物 <small>ブロッコリー、玉葱、人参</small>	軟飯 すまし汁 かぼちゃとブロッコリーの煮物	チーズスティック
21	日	お休み			
22	月	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 <small>小松菜、里芋、人参</small>	軟飯 みそ汁 鶏と野菜の煮物	小魚せんべい
23	火	チーズスティック	おかゆ、煮物 <small>ほうれん草、人参、さつまい</small>	軟飯 野菜スープ さつまいとほうれん草のそぼろ煮	ハイハイ
24	水	小魚せんべい	おかゆ、煮物 <small>じゃが芋、小松菜、人参</small>	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜の煮物	★マカロニの豆乳煮
25	木	ハイハイ	おかゆ、煮物 <small>キャベツ、人参、玉葱</small>	軟飯 野菜うどん かぼちゃの煮物	野菜せんべい
26	金	野菜せんべい	愛情弁当		ひじきせんべい
27	土	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 <small>ブロッコリー、じゃが芋、人参</small>	鶏丼 にんじんのスープ	チーズスティック
28	日	お休み			
29	月	チーズスティック	おかゆ、煮物 <small>小松菜、人参、さつまい</small>	軟飯 すまし汁 魚と野菜のうま煮	★わかめ軟飯
30	火	小魚せんべい	おかゆ、煮物 <small>ほうれん草、人参、かぼちゃ</small>	軟飯 中華スープ 鶏とかぼちゃの煮物	野菜せんべい
31	水	ハイハイ	おかゆ、煮物 <small>ブロッコリー、人参、里芋</small>	軟飯 野菜スープ 鶏と里芋のみそ煮	ひじきせんべい



端午の節句

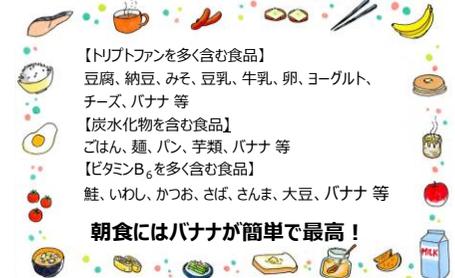
5月5日は端午の節句です。鯉のぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」や「柏餅」を食べます。ちまきには、病気や悪いことを払いのける力があるとされ、柏の木の葉は新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の縁起物とされ、子どもたちの健康や将来への願いが込められています。



早寝・早起き・朝ごはんて元気!

新年度がスタートして1カ月。新しい生活にも慣れてきたことと思います。

元気な毎日過ごすためには、規則正しい生活が大切です。早起きをして太陽の光を浴びることで、夜早く寝ることができます。快適な睡眠を得るためには、セロトニンの生成に関わるトリプトファン、炭水化物、ビタミンB₆を含む食材を朝食に摂るといいですよ。



- 【トリプトファンを多く含む食品】
豆腐、納豆、みそ、豆乳、牛乳、卵、ヨーグルト、チーズ、バナナ等
- 【炭水化物を含む食品】
ごはん、麺、パン、芋類、バナナ等
- 【ビタミンB₆を多く含む食品】
鮭、いわし、かつお、さば、さんま、大豆、バナナ等

朝食にはバナナが簡単で最高!