

5月

# 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	土	ごはん しょうが焼き スライストマト みそ汁	お茶 せんべい	じゃがいも、油、 米	豚肉、木綿豆腐、 麦みそ、油揚げ	トマト、もやし、たま ねぎ、キャベツ、にん じん、ピーマン、えの きたけ、ねぎ、しょう が、わかめ	牛乳 ウエハース	
2	日	<p><b>★朝ごはんでは体内時計を整える★</b></p> <p>通常、人は昼間は覚醒状態にあり、夜間は睡眠状態にあります。この約24時間周期で繰り返される睡眠覚醒リズムのことを「体内時計」と呼びます。「体内時計」は、朝の起床後に浴びる太陽の光の刺激で、毎日リセットされています。</p> <p>また、「体内時計」には、「朝の光」で調整されている親時計(脳の交叉上核)と、親時計からの指令を受けて間接的に同調している子時計(皮膚・内臓・免疫細胞など)があります。子時計の中には、腸や肝臓などの消化系の細胞が含まれており、食事は子時計の時刻調整に影響を与えています。このことから、朝ごはんは必要な栄養を補給するだけでなく、眠りから活動に向かうリズムを整える重要な役割を果たしていると考えられています。</p>						
3	月							憲法記念日
4	火							みどりの日
5	水							こどもの日
6	木							ごはん 切干大根の炒め煮 鶏肉の香味焼き 粉ふき芋
7	金	ごはん チンジャオロース 華風サラダ	牛乳 (手作り) もちもちドーナツ	ホットケーキ粉、 白玉粉、砂糖、 油、ごま油、片栗 粉、ごま、米	豚肉、牛乳、ハ ム、卵、きな粉	ピーマン、キャベツ、 もやし、きゅうり、に んじん、トマト、にん じく、しょうが	お茶 せんべい	
8	土	ごはん チャンプルー きゅうりと春雨の酢の物	牛乳 ビスケット	はるさめ、砂糖、 ごま油、米	木綿豆腐、豚肉、 卵、牛乳、しらす 干し	キャベツ、きゅうり、 にんじん、わかめ	お茶 せんべい	
9	日							
10	月	ごはん ハンバーグ かみかみ和え 果物	牛乳 かりんとう	パン粉、油、ご ま、米、押麦	豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳、卵、す るめ、しらす干し	トマト、キャベツ、た まねぎ、きゅうり、も やし、にんじん、フ ロコリー	お茶 ウエハース	
11	火	ごはん 煮魚 ひじきの白和え みそ汁	牛乳 (手作り) サンドイッチ	食パン、じゃがい も、板こんにゃく、 砂糖、マヨ ネーズ、マーガリ ン、すりごま、米	白身魚、木綿豆 腐、牛乳、卵、麦 みそ、ちくわ、白 みそ、油揚げ	ごまつな、にんじん、 たまねぎ、しめじ、い ちごジャム、ひじき、 ねぎ、しょうが	お茶 クラッカー	
12	水	ロールパン スパゲティミートソース ツナサラダ 果物	牛乳 クッキー	スパゲティ、 油、砂糖、ロール パン	牛ひき肉、牛乳、 ツナ油漬缶、粉 チーズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、トマト、 ピーマン、レモン	お茶 せんべい	
13	木	ごはん 五目豆 じゃこ入りたまご焼き	牛乳 (手作り) キャロットゼリー	板こんにゃく、砂 糖、マヨネーズ、 油、米	卵、鶏もも肉、牛 乳、だいず、ちく わ、しらす干し	にんじん、れんこん、 ごぼう、レモン果汁、 こんぶ、ねぎ、かんて ん	牛乳 果物	
14	金	ごはん 魚の竜田揚げ 切干し大根のごま和え	牛乳 せんべい	油、小麦粉、マヨ ネーズ、砂糖、ご ま、米	白身魚、牛乳、か にかまぼこ	きゅうり、切り干しだ いこん	お茶 ビスケット	
15	土	ごはん そぼろ煮 土佐和え	牛乳 クラッカー	じゃがいも、しら たき、砂糖、油、 米	鶏ひき肉、牛乳、 かにかまぼこ、ち くわ、かつお節	たまねぎ、ごまつな、 にんじん、えのきたけ	牛乳 ポーロ	
16	日							

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チーズサラダ 果物	お茶 (手作り) ピースごはん	米、マヨネーズ、	鶏もも肉、チーズ、牛乳	バナナ、トマト、きゅうり、コーン、マーマレード、こんぶ	牛乳 クッキー	
18	火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース 五目和え	牛乳 ビスケット	マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま、米	白身魚、牛乳、卵、ハム、ちくわ、牛乳	もやし、きゅうり、にんじん、コーン、らっきょう	お茶 ウエハース	
19	水	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	牛乳 (手作り) レーズン入り蒸しパン	じゃがいも、ホットケーキ粉、板こんにゃく、砂糖、油、米	卵、鶏もも肉、牛乳、かにかまぼこ、ちくわ	オレンジ、きゅうり、にんじん、たけのこ、ごぼう、れんこん、いんげん、干しぶどう	お茶 クラッカー	
20	木	ごはん ナゲット コールスローサラダ わかめスープ	コーンフレーク	コーンフレーク、油、片栗粉、ごま、砂糖、米	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ハム	きゅうり、キャベツ、りんご、たまねぎ、コーン、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ、こんにゃく、しょうが	お茶 ボーロ	
21	金	ごはん 魚のムニエル 鶏ささ身とそら豆のサラダ みそ汁	牛乳 (手作り) ポテトフライ	じゃがいも、さつまいも、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、すりごま、米	さげ、牛乳、鶏ささ身、麦みそ、油揚げ、バター	トマト、そらまめ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン、ねぎ、あおのり	牛乳 果物	
22	土	ごはん ポークビーンズ キャベツと卵の炒めもの	牛乳 せんべい	じゃがいも、油、砂糖、米	大豆、卵、豚肉、牛乳、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、こまつな、トマト、ビュレ、パセリ	お茶 ビスケット	
23	日							
24	月	ごはん ささみと野菜のかき揚げ キャベツのごま酢和え	牛乳 (手作り) サンドイッチ	小麦粉、さつまいも、油、マーガリン、砂糖、ごま、米	ささみ、牛乳、かにかまぼこ、卵	キャベツ、たまねぎ、こまつな、ごぼう、もやし、にんじん、ピーマン	牛乳 ボーロ	
25	火	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め マカロニサラダ 果物	牛乳 ベビーカステラ	マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、米、押麦	豚肉、厚揚げ、牛乳、ハム、麦みそ	バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、しいたけ、きゅうり、ねぎ	お茶 クッキー	
26	水	ごはん チキンカレー 野菜サラダ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、カレールウ、マヨネーズ、油、米	鶏もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン	お茶 ウエハース	
27	木	ごはん さわらの照り焼き ほうれんそう胡麻和え 果物	お茶 (手作り) たけのこおこわ	米、ごまもち米、油、三温糖、ごま油	さわら、豚肉、ハム	バナナ、ほうれんそう、コーン、たけのこ、干しいたけ、こんぶ	牛乳 クッキー	
28	金	ごはん 魚のソテー スプリングサラダ すまし汁	お茶 ヨーグルト ウエハース	じゃがいも、マヨネーズ、油、米	ヨーグルト、白身魚、卵、ハム、かまぼこ	キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、わかめ	牛乳 果物	
29	土	おにぎり きつねうどん しらす和え	牛乳 クッキー	ゆでうどん、砂糖、米	牛乳、油揚げ、かまぼこ、しらす干し	こまつな、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	お茶 クラッカー	
30	日							
31	月	ごはん チキンハワイアン ごぼうとコーンのサラダ	牛乳 味付けパン	油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、すりごま、米	鶏むね肉、牛乳、ハム	パイン缶、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン	お茶 ボーロ	

《朝ごはんを1日を元気にスタート!》 朝ごはんには、二つの大きな役割があります。一つ目は人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。二つ目は、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかり食べることは大変なことですが、乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。生活リズムを整えて、朝ごはんを食べて元気な1日をスタートさせましょう。