



5月給食献立表



2018年

致遠保育園

日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ	
					未満児	以上児						未満児	以上児
1	火	白いごはん	(ごはん) 厚巻卵ウィンナー じゃがいものそぼろ煮 みそ汁・黄桃缶	厚巻卵ウィンナー トマト じゃがいも	*みたらし団子 牛乳	*みたらし団子 飲むヨーグルト	18	金	わかめラーメン ウィンナーソテー りんごのコンポート	茹中華めん わかめ なると	*スペシャル バナナ 牛乳	*スペシャル バナナ ヤクルト	
2	水	白いごはん	(ごはん) さんまのレモン煮 みそマヨネーズ和え みそ汁・こどもの日ゼリー	さんまのレモン煮 にんじん ブロッコリー	カスタード デニッシュ 牛乳	カスタード デニッシュ 牛乳	19	土	たらこスパゲッティ きのこのスープ プリン	スパゲッティ たらこ しめじ	小魚せんべい 乳酸菌飲料	小魚せんべい 乳酸菌飲料	
7	月	白いごはん	(ごはん) 麻婆豆腐丼 リャンサンスー 中華スープ・りんごのコンポート	絹ごし豆腐 豚ひき肉 はるさめ	カステラ 牛乳	カステラ コーヒー牛乳	21	月	白いごはん (ごはん) 鮭のチーズカツ かに風味和え・納豆 みそ汁・パイン缶	鮭のチーズカツ こまつな かに棒	ミニドーナツ えびうす焼き 牛乳	ミニドーナツ えびうす焼き コーヒー牛乳	
8	火	白いごはん	(わかめごはん) かわいいのソーソースかけ もやしの塩炒め みそ汁・白桃缶	かわいい プレーンヨーグルト もやし	*やきいも 牛乳	*やきいも 飲むヨーグルト	22	火	白いごはん (ごはん) たらの照り焼き ひじきの炒め煮・卵みそ みそ汁・ミルクプリン	スケソウダラ 芽ひじき しらたき	*やきいも 牛乳	*やきいも 飲むヨーグルト	
9	水	白いごはん	(ごはん) 豆腐のそぼろあん包み ポテトサラダ・納豆 みそ汁・オレンジ	豆腐のそぼろあん包み つぶしポテトサラダ コースハム	ココナッツ サブッ コメッコ 牛乳	ココナッツ サブッ コメッコ 牛乳	23	水	白いごはん (ごはん) 海鮮えびぎょうざ 豚肉と春雨の炒めもの やさしいスープ・みかんヨーグルト	海鮮えびぎょうざ 豚肉 はるさめ	パイの実 エアリアル 牛乳	パイの実 エアリアル 牛乳	
10	木	白いごはん	(ごはん) ツナサラダコロッケ ごまかつお和え もずくスープ・バナナ	ツナサラダコロッケ はくさい ちくわ	*手作り おやつ やさしいりんご のジュース	*手作り おやつ やさしいりんご のジュース	24	木	炊き込みごはん 盛り合わせ 清し汁 りんごとカルピスゼリー	もうそう ミートボール 星ポテ	ケーキ やさしいジュース (白ブドウ& ほうれん草)	ケーキ やさしいジュース (白ブドウ& ほうれん草)	
11	金	白いごはん	(ごはん) 焼き肉丼 つけもの みそ汁・いちごヨーグルト	豚肉 たまねぎ にら	バームロール 牛乳	バームロール ヤクルト	25	金	白いごはん (ごはん) 焼きとり丼 花野菜サラダ みそ汁・黄桃缶	鶏肉 ねぎ ブロッコリー	ノーワゼ 牛乳	ノーワゼ ヤクルト	
12	土	パン	(パン) ビーフシチュー マカロニサラダ ミニゼリー	牛肉 じゃがいも マッシュルーム	かっぱ えびせん ミルククッキー 乳酸菌飲料	かっぱ えびせん ミルククッキー 乳酸菌飲料	26	土	遠 足				
14	月	白いごはん	(ごはん) めばるのつけ焼き マヨネーズ和え みそ汁・フルーツポンチ	めばる こまつな コースハム	チョイス 牛乳	チョイス コーヒー牛乳	28	月	白いごはん (ごはん) 豚肉の塩麹焼き マヨネーズ和え みそ汁・黄桃缶	豚肉 トマト むきえび	原宿ドック 牛乳	原宿ドック コーヒー牛乳	
15	火	白いごはん	(ごはん) えびフライカレー たたききゅうり ピーチゼリー・麦茶	えびフライ 豚肉 きゅうり	クリームブッセ 牛乳	クリームブッセ 飲むヨーグルト	29	火	白いごはん (ごはん) オムレツミグラスソースかけ 切干大根サラダ わかめスープ・バナナ	オムレツ たまねぎ 切干大根	アッパマンの ソフトせんべい キャラメルコーン 牛乳	アッパマンの ソフトせんべい キャラメルコーン 飲むヨーグルト	
16	水	白いごはん	(ごはん) 親子煮 さっぱり和え 清し汁・オレンジ	たまご 鶏肉 しらたき	ガレットサンド 牛乳	ガレットサンド 牛乳	30	水	白いごはん (ごはん) 鶏肉のさっぱり煮 シャキシャキ炒め みそ汁・フルーツゼリー	鶏肉 うずら卵 もやし	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	
17	木	白いごはん	(青菜ごはん) ほっけフライ だいこんの酢のもの みそ汁・ラフランスゼリー	ほっけ だいこん きゅうり	*たこやき 牛乳	*たこやき 牛乳	31	木	白いごはん (ごはん) さばの豆乳みそ煮 コーンソテー みそ汁・みかん缶	さばの豆乳みそ煮 スイートコーン ベーコン	しっとり ソフト クッキー 牛乳	しっとり ソフト クッキー 牛乳	

便秘していませんか？

幼児の便秘は、大人の場合と違い、ほとんどが排泄力の弱さによるものです。原因としては大きく、食生活、ストレス、先天的な病気に分けられるでしょう。今回は皆さんに便秘について知ってもらうために、便秘の仕組みから原因、解決方法をご紹介します。

放っておくと将来的に...

便秘を繰り返す悪循環に陥ります。一度便秘傾向になると便秘が習慣化し、大人になっても慢性的な便秘に悩むことになる可能性があります。子どものうちだから、と軽視するのは危険です！



スッキリ快適な便通のある生活は、健康のパロメータ！

便秘を予防しましょう。

予防①【食生活】

食事のリズムを整え、食物繊維や水分を十分に摂りましょう。水分が不足すると便が硬くなり移動しづらくなってしまいます。朝に一杯の水分補給を心掛け、バランスのとれた食生活をおくることで、便秘は解消されるでしょう。最後に、腸内環境を整える乳酸菌を含むヨーグルトや納豆などの発酵食品、オリゴ糖などは便秘を改善してくれます。※ただし、摂り過ぎには注意が必要です！

【食物繊維を含む食品】

【水溶性食物繊維を含む食品】
 有害物質を吸収し、体外へ排出
 腸内環境を整える
 腸内環境を整える
 腸内環境を整える

【不溶性食物繊維を含む食品】
 腸の運動を促し、便の容積を増やして便意を起す。
 腸内環境を整える
 腸内環境を整える

予防②【ストレス】

親の対応で起こりがちなのは、トイレトレーニングによって幼児にストレスを与えてしまうことです。無理強いをしないようにしましょう。子どものペースに合わせてあげることが大切です。きちんとできたときは、褒めたりして、子どもが排泄は良い事と思えるようにあげましょう！

予防③【腸内環境を整える】

腸内環境を整えるには、食生活の他に、早寝早起きをする規則正しい生活リズムや、適度な運動などが必要です。運動は元気に楽しく遊び、散歩や家の手伝いをする程度で大丈夫です。

☆24日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

☆ () は未満児の主食となっております。

☆ 未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

☆☆ マークが付いているおやつは手作りおやつです。

☆ ぽかぽかと暖かい季節になりました。

お友達と一緒に給食にはもう慣れましたか？

たくさん食べて外で元気に遊びましょう。