

はなまんだより



2020ねん5がつごう



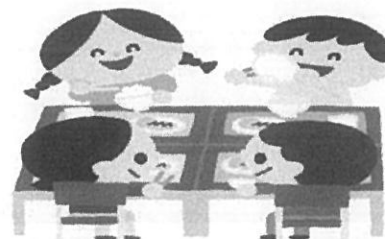
新緑の若葉がまぶしい季節になり、公園や園庭の花もキラキラ輝いて見えます。さわやかな5月、園生活にも慣れてきた子どもたちが、こいのぼりに負けないくらいに元気よく走り回っています。少しずつ気温も上がってくるので水分補給はこまめに行いましょう。



新学期からの緊張が緩むこの時期。体調を崩しやすくなっているところに、連休のお出かけが重なり、疲れがピークになることも考えられます。

お子様のようすを見て、無理のない計画を立てましょう。睡眠をたっぷり取って体力を回復させ、元気に登園してください。

食べる意欲を 育てましょう



母乳やミルクしか飲めなかった赤ちゃんが、離乳食から少しずつ食べ物を取り込むことを覚え、いろいろな物を自分で食べて食の幅を広げていきます。新しい食材との出会いやワクワクドキドキするような体験が食べる意欲につながります。

子ども自身が「食べてみよう・食べたい!」と思わない限り、口には運びません。食事を楽しむ大人の姿、食べながら仲よく過ごす大人の姿がなによりの食育です。

◎ 献立一覧表 ◎

2020年 5月

[京料理 花萬]

					1(金)	2(土)
昼食					おついち赤飯 ホッケの照り焼き ひろすの炊いたん 手まり麩とわかめのすまし汁 フルーツ:りんご	焼きそば ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ:バナナ
昼間食					コーントースト 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値					<一日合計> エネルギー : 647 kcal 蛋白質 : 28.0 g 脂質 : 20.6 g 炭水化物 : 84.7 g ナトリウム : 969 mg 鉄 : 3.2 mg リン : 456 mg 塩分 : 2.5 g	370 kcal 16.5 g 13.4 g 47.6 g 423 mg 1.4 mg 304 mg 1.1 g
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	さばの塩焼き かぼちゃの炊いたん なすと油揚げのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:いちご	ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:りんご
昼間食				りんごゼリー 牛乳	あずき蒸しパン 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー : 0 kcal 蛋白質 : 0.0 g 脂質 : 0.0 g 炭水化物 : 0.0 g ナトリウム : 0 mg 鉄 : 0.0 mg リン : 0 mg 塩分 : 0.0 g	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg 0.0 mg 0 mg 0.0 g	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg 0.0 mg 0 mg 0.0 g	497 kcal 19.3 g 15.5 g 69.2 g 570 mg 2.3 mg 384 mg 1.4 g	664 kcal 21.3 g 22.1 g 94.0 g 604 mg 2.3 mg 405 mg 1.5 g	583 kcal 17.6 g 21.1 g 78.8 g 615 mg 2.2 mg 315 mg 1.6 g
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
昼食	鮭のムニエル 小松菜のツナ和え コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	五目ちらし寿司 切干大根煮 麩とえのきのすまし汁 フルーツ:オレンジ	あじの南蛮漬け ブロッコリーの卵和え 中華スープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	肉じゃが キャベツと焼き油揚げの和え物 麩とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:りんご	から揚げバイキング(2種) ●ナポリタンスパゲティ ほうれん草のしらす和え 玉ねぎと豆腐の味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:いちご	焼きうどん きゅうりとかにかまのごま和え 卵入りわかめスープ フルーツ:グレープフルーツ
昼間食	レーズン入りバナナケーキ 牛乳	きなこドーナツ 牛乳	ふかし芋 牛乳	ごまラスク 牛乳	フルーチェ(オレンジ) 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー : 575 kcal 蛋白質 : 22.0 g 脂質 : 14.7 g 炭水化物 : 88.8 g ナトリウム : 533 mg 鉄 : 2.3 mg リン : 437 mg 塩分 : 1.4 g	586 kcal 16.4 g 15.3 g 94.8 g 556 mg 1.8 mg 338 mg 1.4 g	454 kcal 18.5 g 8.5 g 76.0 g 616 mg 1.5 mg 398 mg 1.6 g	567 kcal 19.6 g 16.4 g 84.1 g 922 mg 2.6 mg 381 mg 2.4 g	568 kcal 24.3 g 21.5 g 66.0 g 833 mg 2.3 mg 473 mg 2.1 g	484 kcal 20.5 g 18.0 g 60.2 g 1173 mg 2.1 mg 326 mg 3.0 g
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
昼食	さわらの生姜煮 ブロッコリーのおかか和え 油揚げと玉ねぎの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	中華丼 春雨の酢の物 中華スープ フルーツ:オレンジ	タンドリーチキン 白菜と人参の磯和え 大根ともやしの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:りんご	おにぎり(ゆかり) あんかけうどん きゅうりのツナ和え フルーツ:グレープフルーツ	かれのいのカレー風味焼き 高野豆腐の煮物 麩とえのきのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ	そばめし 大根ナムル 中華スープ フルーツ:バナナ
昼間食	ピザトースト 牛乳	フルーツ白玉 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳	わらびもち 牛乳	フライドポテト 牛乳	ショコラロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー : 530 kcal 蛋白質 : 24.0 g 脂質 : 15.8 g 炭水化物 : 71.5 g ナトリウム : 945 mg 鉄 : 2.2 mg リン : 471 mg 塩分 : 2.5 g	573 kcal 19.5 g 16.7 g 83.9 g 664 mg 1.6 mg 405 mg 1.7 g	592 kcal 22.2 g 15.0 g 91.1 g 1327 mg 2.6 mg 447 mg 3.4 g	605 kcal 18.2 g 14.0 g 99.4 g 657 mg 2.0 mg 308 mg 1.7 g	494 kcal 20.4 g 15.8 g 66.0 g 605 mg 1.9 mg 399 mg 1.5 g	582 kcal 15.5 g 17.3 g 88.7 g 464 mg 1.6 mg 286 mg 1.3 g
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
昼食	鮭の照り焼き 大根とさつま揚げの炊いたん わかめと麩の味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:りんご	大豆入りカレー 野菜サラダ ももヨーグルト	さばのみぞれ煮 小松菜のお浸し 玉ねぎとしめじの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	筑前煮 キャベツのごま和え 豆腐となめこの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:りんご	かれのいのごま風味揚げ オクラとさき身のおかか和え 麩とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	クリームシチュー ほうれん草のソテー 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ
昼間食	みたらし団子 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	ミニスイートポテト 牛乳	おぐらトースト 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー : 499 kcal 蛋白質 : 20.8 g 脂質 : 8.9 g 炭水化物 : 81.1 g ナトリウム : 1037 mg 鉄 : 2.0 mg リン : 372 mg 塩分 : 2.6 g	582 kcal 17.8 g 16.5 g 89.6 g 536 mg 1.8 mg 397 mg 1.4 g	543 kcal 20.4 g 14.1 g 82.5 g 762 mg 2.9 mg 425 mg 1.9 g	612 kcal 27.8 g 19.8 g 79.5 g 1180 mg 2.7 mg 470 mg 3.0 g	512 kcal 22.4 g 14.4 g 71.5 g 688 mg 1.7 mg 404 mg 1.8 g	563 kcal 19.0 g 20.1 g 74.6 g 288 mg 1.7 mg 390 mg 0.8 g

*都合により献立を変更することがあります。