

平成23年5月		給食献立予定表	池上わかば保育園
日	献立名	材 料 名	おやつ
2 16 30 (月)	ごはん 牛肉とひじきの炒め煮 味噌汁	米 麦 牛肉 ひじき 人参 切干大根 ごぼう 糸こんにゃく 平天 砂糖 醤油 みりん ごま油 豆腐 干わかめ えのき ねぎ 味噌 だし汁	菓子 ぼんちあげ
17 31 (火)	パン ミネストローネ風ポトフ スパゲティサラダ	ロールパン ベーコン ジャが芋 玉葱 大根 キャベツ ブロッコリー ホールトマト チキンコンソメ ケチャップ 塩 スパゲティ 卵 ロースハム きゅうり マヨネーズ 塩	レーズン蒸しパン
18 (水)	子きつね寿し 五目汁	米 麦 うすあげ 人参 干椎茸 竹の子 ちりめんじゃこ 絹さや ごま 酢 砂糖 醤油 みりん だし昆布 鶏肉 大根 人参 しめじ こんにゃく ねぎ でん粉 醤油 みりん だし汁	菓子詰め合わせ
19 (木)	和風チャンポン麺 含め煮	生中華麺 豚肉 むきえび するめいか 白菜 もやし 干椎茸 ねぎ 醤油 でん粉 みりん 高野豆腐 人参 こんにゃく ふき 醤油 砂糖 みりん だし汁	おやき
6 20 (金)	たけのごはん 焼き魚 おかか和え すまし汁	米 麦 たけのこ うすあげ 醤油 みりん だし昆布 鱈 塩 白菜 人参 もやし 花かつお 醤油 長芋 麩 とろろ昆布 ねぎ だし汁 だし昆布 醤油 みりん	カスタード クリームパン
7 21 (土)	親子丼 パン缶	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 干椎茸 三つ葉 卵 醤油 砂糖 だし汁 パン缶	菓子 さやえんどう
9 23 (月)	ごはん 新じゃがの旨煮 ごま酢和え	米 麦 新じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 砂糖 醤油 みりん 油 だし汁 小松菜 きゅうり 干わかめ ちくわ ごま 酢 砂糖 醤油	菓子 ココナッツサブレ
10 24 (火)	パン グラタン 野菜スープ	ロールパン マカロニ むきえび 卵 玉葱 ブロッコリー 小麦粉 牛乳 バター パン粉 チキンコンソメ とろけるチーズ ピーマン 人参 生椎茸 レタス チキンコンソメ 塩	白玉のきなこ和え
11 25 (水)	豚肉と大豆のカレー ポパイサラダ	米 麦 豚肉 大豆 ジャが芋 玉葱 グリンピース カレールウ 小麦粉 油 ほうれん草 白菜 人参 ちりめんじゃこ ホールコーン 酢 砂糖 醤油 油	11日 みかんゼリー 25日 袋菓子
12 26 (木)	焼うどん かきたま汁	うどん 牛肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン ちくわ 醤油 油 花かつお 青海苔 卵 えのき かいわれ 醤油 みりん だし汁 でん粉	粉ふき芋
13 27 (金)	えんどうごはん 竜田揚げ 味噌汁	米 麦 えんどう 塩 鶏肉 醤油 土生姜 でん粉 油 キャベツ マヨネーズ 南瓜 しめじ 小松菜 味噌 だし汁	菓子 ぼたぼた焼き
14 28 (土)	ピラフ レーズンヨーグルト	米 麦 ロースハム 玉葱 人参 ピーマン ホールコーン チキンコンソメ 塩 バター レーズン ヨーグルト 砂糖	菓子 ビスコ



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。
 まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

