

三歳以上児

献立表 (平成 28年05月分)

4月28日発行

認定こども園 札幌愛珠 1号

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
9日	10日	11日	12日	13日	14日
お弁当	ご飯 みそ汁(大根・ふのり) 北海かき揚げ チンゲン菜お浸し 果物	ご飯 みそ汁(水菜・塩わかめ) ビビンバ② 胡瓜のしらす和え 果物	バターロール(50g) りんごジャム 人参ポタージュ 鶏肉照り焼き ほうれん草コーン和え 果物	ご飯 みそ汁(じゃが芋・白菜) かれいのごま焼き 小松菜納豆和え② 果物	
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) ツナ入りオムレツ 大根とワカメのサラダ 果物	味噌ラーメン① きなこポテト 牛乳	ご飯 みそ汁(小松菜・もやし) 豆腐ハンバーグ アスパラソテー 果物(バナナ)	お弁当	ご飯 シーフードカレー キャベツの中華和え 果物(りんご)	
23日	24日	25日	26日	27日	28日
お弁当	ご飯 みそ汁(大根・ふのり) 北海かき揚げ チンゲン菜お浸し 果物(バナナ)	ご飯 みそ汁(水菜・塩わかめ) ビビンバ② 胡瓜のしらす和え 果物(りんご)	バターロール(50g) 人参ポタージュ 鶏肉照り焼き ほうれん草コーン和え 果物(バナナ)	チキンライス コンソメスープ 鶏肉のから揚げ① フライドポテト ゼリー①	
30日	31日				
ご飯 みそ汁(生揚げ・ふき) 豚肉の生姜焼き 白菜えのき和え 牛乳	きつねうどん 果物 ポテトカレーグラタン				



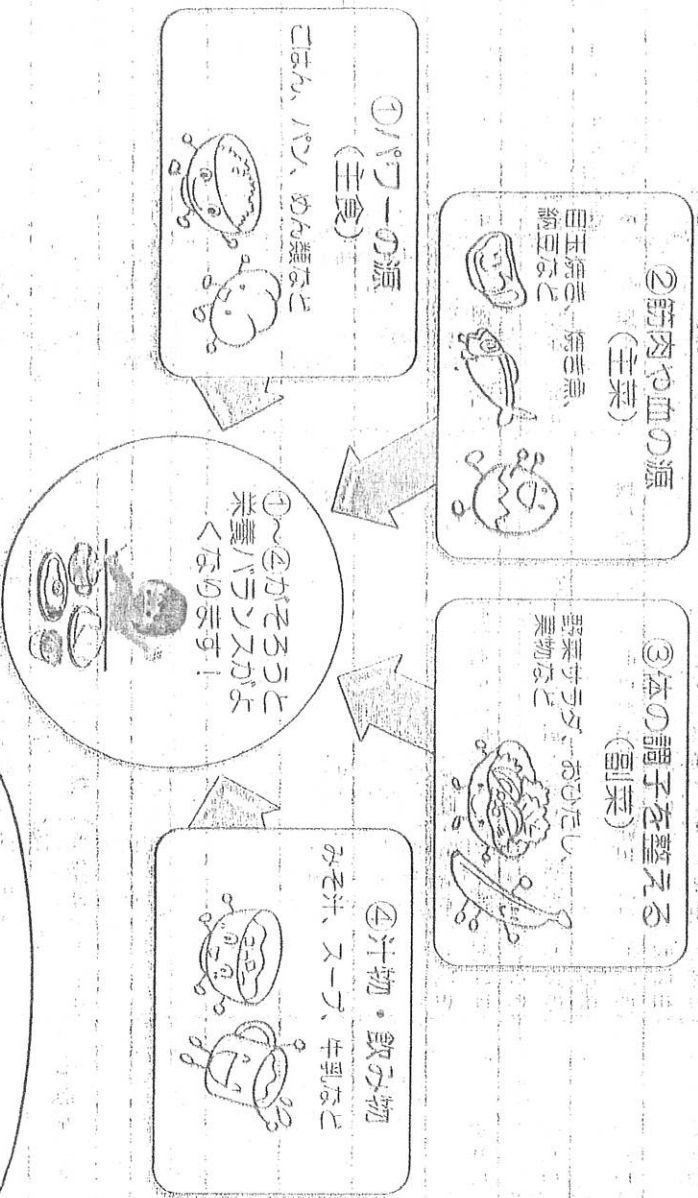
朝ごはんを食べよう



朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって身体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが供給されるので脳が活発に動き出します。

朝ごはんをバランスよく食べていますか？

平成24年度に札幌市子ども未来局が行った「札幌市保育所児童における食生活に関するアンケート調査」の結果では、朝食を毎日食べている児童の割合は95%を超えていました。しかし、主食・主菜・副菜がそろっていない朝食では、バランスのよい朝食を食べている児童は半数でした。主食・主菜・副菜がそろっていない朝食では、副菜がない場合が多く、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源である野菜や海藻等の摂取不足が推察されます。近年では、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれるシリアル類も多数市販されています。牛乳をかけるだけで食べられるという手軽さが、忙しい朝には大変助かりますが、実は旨みのついたものは砂糖などの糖質も多く含まれるので、食べ過ぎには注意が必要です。まずは朝食を毎日食べることが、一日を元気に過ごすためのスタートです。次のステップは栄養バランスのとれた朝食を食べること。少しずつ、ステップアップしていきましょう！



マナシオシツ

＜材料 子ども5人分＞

- 卵 200g (S玉4個)
- 玉葱 60g (中1/3個)
- ツナ缶 50g
- 牛乳 40g
- 砂糖 ひひとつまみ
- 塩 少々
- パセリ (みじん切り) 少々
- オリーブ油 適量

＜作り方＞

- ① 玉葱はみじん切りにし、少量の油で炒めるか、電子レンジで1分ほど温め火を通し、あら熱をとる。
- ② 卵を割りほぐし、材料をすべて合わせる。
- ③ 油をひいたフライパンに②を流し、箸でかき混ぜながら半熟に固まってきたらフライパンの端に寄せ成形する。