

5月



七飯ほんちょう 保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1月	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 きゅうりの昆布あえ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりのあえもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
2火	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 厚焼き卵 ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳 バナナハードケーキ	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のあえもの バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
3水	〈憲法記念の日〉			
4木	〈みどりの日〉			
5金	〈こどもの日〉			
6土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス みかんヨーグルト 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ 野菜のミルクシチュー
7日				
8月	牛乳 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 豚こま天 きゅうりの酢の物 牛乳 パウンドケーキ	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのあえ物 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
9火	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ 八宝菜 春雨サラダ 牛乳 バターラスク	ごはん 中華風コーンスープ 鶏団子と野菜のとろとろ煮 春雨のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏団子と野菜のとろとろ煮 もやしときゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 もやしときゅうりのやわらか煮
10水	牛乳 おにぎり 焼きそば 豚肉の焼肉 牛乳 ぶどうゼリー	おにぎり 野菜うどん くだもの	ミルク 野菜うどん	ミルク 野菜うどん
11木	牛乳 食パン 野菜スープ ミートローフ マセドアンサラダ 牛乳 お好み焼き	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 じゃが芋と野菜のあえもの キャベツ焼き	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のやわらか煮	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 白身魚のトマト煮 じゃが芋のやわらか煮
12金	牛乳 ごはん かき玉汁 魚の甘酢あんかけ 小松菜のおかかあえ 牛乳 チーズホットケーキ	ごはん かき玉汁 白身魚の野菜あんかけ 小松菜のおかかあえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚の野菜のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚の野菜のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮
13土	牛乳 豆乳ココア カレーライス フルーツカクテル 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー くだもの	ミルク 豆乳 五分がゆ 野菜のミルクシチュー くだもの
14日				
15月	牛乳 ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 ジンギスカン 梅サラダ 牛乳 じゃが芋の焼き	ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
16火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏肉の胡麻ソースからめ きゅうりといり卵のサラダ 牛乳 いちご豆乳ゼリー	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏団子のトマト煮 きゅうりのあえもの いちご	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎだし汁 鶏団子のトマト煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎだし汁 白身魚のトマト煮 きゅうりのやわらか煮
17水	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ごぼうのサラダ 牛乳 おからドーナツ	ごはん キャベツのみそ汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 きゅうりと人参のあえもの おからホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 きゅうりと人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐とじゃが芋のとろとろ煮 きゅうりと人参のやわらか煮

日付	完了期	後期	中期	初期
18木	牛乳 食パン ミルクスープ パンブキンオムレツ ブロッ コリーのマヨネーズあえ 牛乳 リッツサンド	食パン ミルクスープ かぼ ちや煮 ブロッコリーのあえ もの ジャムパン	ミルク パンがゆ 玉ねぎ のだし汁 かぼちや煮 ブ ロッコリーやわらか煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎ のだし汁 かぼちや煮 ブ ロッコリーやわらか煮
19金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 鮭の照り焼き 炒り豆腐 牛乳 みたらし団子	ごはん 五目みそ汁 鮭の やわらか煮 炒り豆腐 き なこおにぎり	ミルク 全がゆ 大根と人 参のだし汁 白身魚のやわ らか煮 豆腐と野菜のとろ とろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と 人参のだし汁 白身魚のや わらか煮 豆腐と野菜のと ろとろ煮
20土	牛乳 豆乳ココア ホワイト シチューライス バナナ 牛 乳 豆パン	豆乳 ごはん ミルクシ チュー バナナ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミル クシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ 野 菜のミルクシチュー
21日				
22月	牛乳 ごはん もやしとわ かめのみそ汁 鶏つくね ひじきと大豆の炒り煮 牛 乳 人参カップケーキ	ごはん もやしとわかめ のみそ汁 鶏団子のやわらか 煮 ひじきの炒り煮 人参 ホットケーキ	ミルク 全がゆ もやしの だし汁 鶏団子のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ もやしの だし汁 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮
23火	牛乳 ごはん 玉ねぎと油 揚げのみそ汁 肉じゃが ほうれん草のサラダ 牛乳 プリン リッツサンド	ごはん 玉ねぎと油揚げ のみそ汁 じゃが芋のとろと ろ煮 ほうれん草のあえも の ジャムパン	ミルク 全がゆ 玉ねぎの だし汁 じゃが芋のとろと ろ煮 ほうれん草のとろと ろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 玉ねぎ のだし汁 じゃが芋のやわ らか煮 ほうれん草のとろ とろ煮 くだもの
24水	牛乳 シーフードカレー きゅうりとコーンのサラダ バナナ 牛乳 さつま芋の ガレット	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの バナナ さつま芋のホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシ チュー きゅうりのとろと ろ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ ミルクシ チュー きゅうりのとろと ろ煮 バナナ
25木	牛乳 食パン スープヌード ル チキンカツ ゆで野菜 牛乳 昆布おにぎり	食パン スープヌードル 鶏 ささみのトマト煮 キャベツ とブロッコリーのやわらか 煮 おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎと 人参のだし汁 鶏ささみの トマト煮 キャベツとブロッ コリーのやわらか煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎと 人参のだし汁 白身魚のト マト煮 キャベツとブロッ コリーのやわらか煮
26金	牛乳 ごはん かぼちやと 長ねぎのみそ汁 さばの塩 焼き 筑前煮 牛乳 チョ コッとフレンチ	ごはん かぼちやと長ねぎ のみそ汁 白身魚のやわら か煮 ごぼうと人参のやわ らか煮 ジャムパン	ミルク 全がゆ かぼちやの だし汁 白身魚のやわらか 煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ かぼちや のだし汁 白身魚のやわら か煮 人参のやわらか煮
27土	牛乳 豆乳ココア マー ポー丼 わかめスープ 牛 乳 いちごジャムパン	豆乳 ごはん 豆腐のそぼ ろ煮 わかめスープ ジャ ムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐 のそぼろ煮 キャベツと人 参のだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆 腐のとろとろ煮 キャベツと 人参のだし汁
28日				
29月	牛乳 ごはん のっぺい汁 擬製豆腐 切干し大根のサ ラダ 牛乳 まんまるじゃが	ごはん のっぺい汁 豆腐 と野菜のとろとろ煮 切干し 大根のあえもの マッシュ ポテト	ミルク 全がゆ 人参のだ し汁 豆腐と野菜のとろと ろ煮 きゅうりと人参のやわ らか煮	ミルク 五分がゆ 人参の だし汁 豆腐と野菜のとろ とろ煮 きゅうりと人参のや わらか煮
30火	牛乳 ごはん はるさめ スープ ひき肉の春巻き きゅうりの華風サラダ 牛 乳 シュガートースト	ごはん はるさめスープ 鶏団子のやわらか煮 きゅ うりあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根と人 参のだし汁 鶏団子のやわ らか煮 きゅうりのとろと ろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と 人参のだし汁 白身魚のや わらか煮 きゅうりのとろと ろ煮
31水	牛乳 昆布おにぎり 五目 うどん フルーツポンチ 麦 茶 牛乳もち	おにぎり 野菜うどん くだ もの きな粉おにぎり	ミルク 野菜うどん くだも の	ミルク 野菜うどん くだも の

便秘を改善する食生活

便秘の原因の1つに食生活の問題があります。では、どんな食生活を送れば便秘は改善されるでしょうか。

それを知り、便秘を改善しましょう。

○便秘にならない食生活とは

・便を出しやすくする食事

ポイントは、「水分」「食物繊維」「乳酸菌」です。食物繊維は、水分を吸収することで膨張し、便の量を増やして便意を生じやすくしたり、便を軟らかくする作用があります。また、食物繊維には、乳酸菌を増殖させる作用があります。

乳酸菌は、腸内環境を整える作用や便の水分を適切に保ち、排便時の不快感を解消してくれます。

○便秘予防のための簡単レシピ

〈きなこヨーグルト〉

ヨーグルト(無糖)

80g

① 果物を一口大に切る。

きな粉

小さじ2

② きな粉と砂糖を合わせる。

果物(バナナなど)

適量

③ ①、②、ヨーグルトを

砂糖

適量

混ぜ合わせる。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は胃の中で死滅しやすいことがわかっています。したがって、胃の動きが活発な食後よりもおやつ時間に食べる方が効果的です。