

5月献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 水	みそ汁(高野豆腐)、鶏の塩こうじ唐揚げ、切り干し大根の中華和え、トマト、オレンジ	308.0(439.0) 18.1(20.4) 17.8(17.7) 4.1(3.2)	◎マヨネーズ、◎マーガリン、油、片栗粉、米こうじ、◎サンドイッチパン、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、鶏もも肉、◎ハム、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、白ごま、高野豆腐、◎卵、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、◎きゅうり、切り干しだいこん、しょうが、にんにく	ヨーグルト	こいのぼりサンド、牛乳	ミニ遠足 大きいクラスはおにぎりお楽しみします
02 木	キャベツスープ、ドライカレー、いかフリッター、シーザーサラダ、グレープフルーツ	462.0(417.8) 20.0(19.4) 27.0(24.2) 2.7(2.1)	◎なごいも、フレンチドレッシング(乳化型)、◎油、油、食パン、小麦粉、◎オリーブ油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、うずら卵水煮缶、ベーコン、ハム、◎粉チーズ、粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、だいこん、リーフレタス、ピーマン、ブロッコリー、干しぶどう、にんにく、しょうが	ヨーグルト	長いものオープン焼き、牛乳	
07 火	みそ汁(キャベツ)、肉団子の甘酢あん、カリカリ納豆和え、ブロッコリーのごま酢和え、もも缶	443.0(495.3) 22.0(23.0) 15.7(16.8) 2.9(2.2)	片栗粉、油、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、挽きわり納豆、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、白ごま、かまぼこ	もも缶、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、ねぎ、たまねぎ、こまつな、だいこん(たくあん)、しょうが	牛乳	カップヨーグルト、せんべい、麦茶	
08 水	しょうゆラーメン、かに玉、豆腐とわかめのサラダ、オレンジ	499.5(458.6) 20.8(20.3) 14.5(14.9) 4.1(3.2)	生中華めん、◎もち米、◎米、ごまドレッシング、◎三温糖、◎油、ごま油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、絹ごし豆腐、卵、なると、かにかまぼこ、◎米みそ(淡色辛みそ)、◎くるみ、◎ヨーグルト(無糖)	レタス、もやし、コーン缶、にら、たけのこ(水煮)、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、オレンジ	ヨーグルト	五平餅、牛乳	
09 木	みそ汁(いんげん)、肉団子の甘酢あん、カリカリ納豆和え、焼きかぼちゃ、パイナップル	549.7(621.7) 18.7(20.9) 35.3(30.8) 2.6(2.1)	マヨネーズ、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、米	◎牛乳、焼き豆腐、牛肉(ばら)、◎ホイップクリーム、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、◎バター、◎ヨーグルト(無糖)	パイナップル、◎バナナ、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、しゅんぎく、えのきたけ、しょうが	ヨーグルト	チョコバナナクレープ、牛乳	
10 金	みそ汁(ニラ)、かじきのフライ、せん野菜(キャベツ)、ひじきと枝豆のサラダ、グレープフルーツ	385.4(497.1) 19.5(21.5) 21.1(20.1) 2.5(2.0)	油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、◎グラニュー糖、砂糖、米	◎牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、えだまめ、にんじん、にら、ひじき	ヨーグルト	お好みパイ、牛乳	
11 土	みそ汁(わかめ・もやし)、ガーリックマヨチキン、いんげんのおかかあえ、みそポテト、バナナ	602.6(468.1) 22.4(20.2) 17.1(16.6) 4.3(3.2)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、もやし、いんげん、にんじん、カットわかめ、にんにく	ヨーグルト	せんべい、牛乳	保育参観
13 月	みそ汁(高野豆腐)、ポークソテー、れんこんサラダ、ふきの油炒め、パイナップル	518.5(597.1) 20.6(22.3) 29.2(26.2) 2.6(2.1)	◎白玉粉、◎小麦粉、マヨネーズ、砂糖、◎油、◎砂糖、油、小麦粉、ごま油、米	◎牛乳、豚肉(ロース)、◎絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎粉チーズ、さつま揚げ、白ごま、◎脱脂粉乳、◎バター、高野豆腐、◎ヨーグルト(無糖)	パイナップル、にんじん、パイン缶、れんこん、ふき、さんとうさい、コーン缶	ヨーグルト	ボン・デ・ケイジョ、牛乳	
14 火	大豆のスープ、たらこのエスカベージュ、もやしとちくわのカレー炒め、焼きにんじん、オレンジ	392.3(515.0) 17.5(20.3) 21.9(20.8) 2.5(2.0)	◎小麦粉、◎砂糖、油、小麦粉、砂糖、オリーブ油、米	◎牛乳、たら、だいず水煮缶詰、◎卵、◎バター、ちくわ、◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、もやし、トマト、◎パイン缶、たまねぎ、赤ピーマン、コーン缶、いんげん、パセリ、オレンジ	ヨーグルト	ガトー・ランベルセ・ア・ラナ、牛乳	
15 水	豆乳スープ、ホットドッグ、ポテトのチーズ焼き、スパゲティのサラダ、グレープフルーツ	677.4(553.5) 25.0(22.3) 33.4(28.6) 2.8(2.1)	ロツペパン、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油、オリーブ油	◎牛乳、豆乳、フランクフルト、チーズ、ハム、ベーコン、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、マッシュルーム、にんじん	ヨーグルト	ケーキ、牛乳	誕生会
16 木	すまし汁(えのき)、鶏肉のごま味噌焼、こまつなじゃこサラダ、ゆで卵、キウイフルーツ	443.9(537.4) 26.2(26.2) 21.1(19.8) 2.8(2.2)	◎ペンネ、焼ふ(車ふ)、砂糖、◎オリーブ油、◎砂糖、米	◎牛乳、鶏もも肉、卵、◎生クリーム、◎ベーコン、しらす干し、白ごま、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、こまつな、◎たまねぎ、◎しめじ、◎えのきたけ、えのきたけ、みぶな、にんじん、ねぎ	ヨーグルト	きのこトパーコンのクリームパンネ、牛乳	
17 金	みそ汁(里芋)、さわらの照り焼き、ひき昆布炒め、トマト、バナナ	430.4(530.9) 20.6(22.3) 15.1(15.6) 2.7(2.1)	◎白玉粉、さといも、◎砂糖、油、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、さわら、鶏もも肉(皮付き)、◎絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト、◎もも缶、◎みかん缶、◎バナナ、◎パイナップル、こまつな、にんじん、たまねぎ、刻みこんぶ、しょうが	ヨーグルト	フルーツ白玉(豆腐)、牛乳	
18 土	みそ汁(にら・もやし)、豚肉のしょうが焼き、煮あえ、かぼちゃのサラダ、もも缶	657.6(564.5) 22.5(21.3) 24.5(22.3) 2.7(2.1)	米、◎小麦粉、◎油、マヨネーズ、◎砂糖、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎チーズ、◎おから、◎卵、◎無塩バター、ヨーグルト(無糖)、黒ごま、◎ヨーグルト(無糖)	もも缶、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にら、えのきたけ、生わらび(ゆで)、にんじん、コーン缶、しょうが	ヨーグルト	焼きドーナツ、牛乳	
20 月	ワンタンスープ、鶏チリソース、春雨サラダ、ブロッコリー、グレープフルーツ	541.8(614.5) 31.4(30.4) 23.8(22.2) 4.3(3.4)	◎小麦粉、ワンタンの皮、はるさめ、砂糖、◎砂糖、◎ごま油、ごま油、米	鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳、◎豚ひき肉、なると、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、リーフレタス、ブロッコリー、◎にら、もやし、きゅうり、みかん缶、チンゲンサイ、◎コーン(冷凍)	ヨーグルト	チヂミ、牛乳	
21 火	みそ汁(生揚げ)、かれい塩焼、たたききゅうり、きんぴらごぼう、パイナップル	382.4(494.9) 21.1(22.7) 15.7(16.1) 3.5(2.7)	◎強力粉、◎油、◎グラニュー糖、◎砂糖、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、かれい、生揚げ、◎こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	パイナップル、きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、カットわかめ	ヨーグルト	あんドーナツ、牛乳	
22 水	チキンスープ(かぶ)、ピラフ、えびフライ、コールスローサラダ、キウイフルーツ	630.9(537.5) 23.4(20.3) 30.2(26.6) 2.3(1.8)	米、パン粉、油、小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、◎小麦粉、砂糖	◎牛乳、えび、◎クリームチーズ、◎生クリーム、鶏ひき肉、◎卵、◎ベーコン、えび(むき身)、◎ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ・葉、◎レモン果汁	ヨーグルト	チーズケーキ、牛乳	
23 木	みそ汁(ふのり)、レバーの甘辛揚げ、おかひじきのツナマヨ和え、にんじんの甘煮、バナナ	445.5(542.2) 21.8(23.2) 23.3(21.7) 3.2(2.5)	◎焼きそばめん、マヨネーズ、片栗粉、油、◎ごま油、砂糖、米	◎牛乳、豚レバー、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎豚肉(肩)、ツナ油漬缶、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、◎キャベツ、もやし、おかひじき、万能ねぎ、◎ピーマン、◎にんじん、にんにく、ふのり(素干)	ヨーグルト	焼きそば、牛乳	
24 金	みそ汁(白菜・板ふ)、赤魚煮付け、ほうれん草のおかか和え、ながいものゆかり和え、もも缶	467.9(559.0) 25.3(25.8) 13.1(14.2) 4.0(3.1)	◎食パン、ながいも、◎マヨネーズ、砂糖、焼ふ(板ふ)、米	◎牛乳、あかうお、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	もも缶、ほうれんそう、はくさい、にんじん、◎キャベツ、◎いちごジャム、こんぶ(だし用)、しょうが	ヨーグルト	たまごサンド、牛乳	
25 土	わかめスープ、ぎょうざ、チンゲンサイの和え物、トマト、オレンジ	559.2(503.3) 20.1(19.8) 17.7(17.3) 2.9(2.3)	米、◎小麦粉、ぎょうざの皮、◎砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、◎卵、◎無塩バター、しらす干し、黒ごま、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、オレンジ	ヨーグルト	クッキー、パック牛乳	
27 月	みそ汁(じゃが芋・長葱)、パッパローチキン、いんげんの塩昆布和え、レタスのサラダ、バナナ	428.2(526.0) 20.4(21.7) 18.8(18.3) 2.7(2.1)	じゃがいも、◎小麦粉、◎油、◎砂糖、米	◎牛乳、鶏もも肉、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、◎クリームチーズ、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、いんげん(ゆで)、レタス、トマト、ねぎ、コーン缶、◎ほうれんそう、塩こんぶ、にんにく、しょうが	ヨーグルト	ほうれん草のチーズマフィン、牛乳	
28 火	みそ汁(なめこ)、あじフライ、水菜とかぶのサラダ(ツナ)、にんじんとちくわ炒め、グレープフルーツ	432.6(542.7) 21.8(22.9) 22.3(22.3) 2.1(1.6)	◎わらび餅粉、パン粉、◎砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉、◎黒砂糖、米	◎牛乳、あじ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、ちくわ、卵、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)、たい	グレープフルーツ、にんじん、かぶ、もやし、みぶな、だいこん、こまつな、なめこ、コーン缶	ヨーグルト	黒糖わらび餅、牛乳	
29 水	野菜ジュース、カレーライス(ポーク)、オムレツ・ベーコン、ブロッコリーのサラダ、オレンジ	737.7(624.6) 22.4(21.2) 28.3(25.2) 3.9(3.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ	◎牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、ベーコン、牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、オレンジ、にんじん、◎もも缶、ブロッコリー、福神漬、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、野菜ジュース	ヨーグルト	もものゼリー、牛乳、塩せんべい	運動会総練習
30 木	すいとん汁、牛肉すき煮、きゅうり和え、温野菜(にんじん)、バナナ	444.9(541.8) 17.5(20.0) 17.6(17.5) 1.7(1.4)	◎小麦粉、小麦粉、糸こんにゃく、ながいも、マヨネーズ、◎砂糖、砂糖、◎油、米	◎牛乳、牛肉(肩ロース)、鶏もも肉、焼き豆腐、◎卵、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、しょうが	ヨーグルト	よもぎ蒸しパン、牛乳	
31 金	みそ汁(切干・たまねぎ)、ほっけのごま焼き、がんもどきの煮物、小松菜と卵の炒め、パイナップル	401.5(511.6) 22.9(24.3) 22.7(21.5) 3.7(3.0)	◎油、油、砂糖、◎砂糖、◎片栗粉、片栗粉、米	◎牛乳、ほっけ(開き干し)、がんもどき、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、油揚げ、◎白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	はくさい、こまつな、パイナップル、◎ごぼう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	ヨーグルト	揚げごぼう、牛乳	

入園・進級から一ヶ月が過ぎました

新生活が始まって一ヶ月、子どもたちは新しいクラスや給食に慣れてきたでしょうか？5月には楽しみな大型連休がありますが、生活リズムが崩れやすい時期でもありますので、お休み中も早寝早起き、3食しっかりと食事を摂って十分な休息をとりましょうね！

旬の食材 アスパラガス

アスパラと言えばアスパラギン酸！疲労回復・エネルギー代謝を活発にします。特に穂先とはかまの部分には血圧の上昇を抑えるアスパラプチンが含まれているので、取らないで食べましょう！根元の方は筋張っているの、下をすこし切り落として皮をむくと食べやすくなりますよ！油と組み合わせると栄養素の吸収率がアップするので、焼いて食べるのがおすすめです。3歳未満児のお子様には短めにカットしてあげると良いですね。また、やわらかいものを選ぶコツは、はかまの間隔が広い(はかまの数が少ない)方が成長スピードが速く筋っぽくないですよ！

おかずごはんと一緒に食べよう

ごはんとおかずを一緒に入れて口の中で混ぜ合わせながら食べる事を”口中調味”と呼びます。(いわゆる三角食べ)これは一汁三菜の日本独自の食べ方なんだそうです。、口の中で変化する味わいを感じようとする事で、噛む回数が増え、唾液が増えます。それによって唾液中の酵素がより働くようになるため、消化や吸収を助けることにつながります。

最近では欧米型食文化の”ばかり食べ”をする子ども達の様子が園でも見受けられます。ごはんを先に食べてしまう子、最後にごはんだけ食べる子、様々です。ご家庭での様子はどうでしょうか？献立を作成するうえで、主菜・副菜のどちらかでごはんと合わせて食べるとちょうどいいかな？こんな副菜を合わせたらさっぱりするかな？という味付けにして調理しています。いろいろな味の組み合わせをしながら食事を楽しめるようになってほしいなと思います。

