

# 食育だより5月

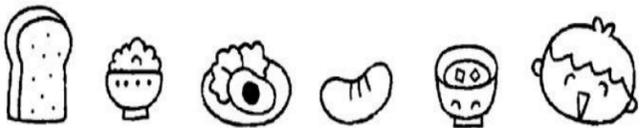
令和2年4月27日発行

若葉が目まぶしい季節になりました。  
これからいろいろな旬の食べ物が出てきます。  
沢山食べて元気いっぱいに過ごしましょう。



## 朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。



## 上手な献立を作って ワンパターン&偏りを解消

まず、季節を味わうために、旬の食材を中心にします。調理法だけでも煮る、焼く、揚げる、蒸すなどさまざまなアレンジがあり、さらに和風、中華風、洋風と、味付けもそれぞれ。この「食材」「調理法」「味付け」の組み合わせが献立を作り出します。バランスのよい食事のためには、1週間にどれが入っていることを目標にするとよいでしょう。旬の時期は、同じ食材を使うことが多くなりますが、調理法と味付けが違えば、豊かで楽しい食事になります。



2020年05月

# 献立表

ははそノ森オリオリ保育園(一般)

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
1 金	鯉のぼりカレー 春キャベツとセロリのスープ 大豆と野菜のココロサラダ りんご	アイスココア しらすとチーズの おやき	米、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉、レドキドニー、大豆、サラダチーズ、チーズ、卵、しらす干し	りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、セロリ、ブロッコリー、コーン、アスパラガス、きゅうり、焼きのり、あおのり	麦茶 ビスケット
2 土	鶏の照り焼き丼 わかめの味噌汁	麦茶 フルーツヨーグルト	米、砂糖、油	ヨーグルト、鶏もも肉、淡色みそ	たまねぎ、カットわかめ、焼きのり	麦茶 クッキー
3 日						
4 月						
5 火						
6 水						
7 木	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 サーモンのマヨソース カリフラワーのおかか和え	麦茶 フライドポテト	米、フライドポテト、マヨネーズ、油、小麦粉	さけ、絹ごし豆腐、チーズ、淡色みそ、かつお節	パイン缶、かぼちゃ、カリフラワー、にんじん、いんげん、たまねぎ、レモン汁、わかめ	麦茶 せんべい
8 金	きのこの炊き込みごはん ニラ玉汁 ジャーマンポテト ほうれん草の白和え	麦茶 ミルク寒天	米、じゃがいも、砂糖、黒蜜、油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、卵、きな粉	にら、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、アスパラガス、ねぎ、にんじん、まいたけ、干しいたけ、しょうが、にんにく、寒天	麦茶 ヨーグルト
9 土	焼きそば ブロッコリーのサラダ	麦茶 バナナ	焼きそばめん、マヨネーズ、油	豚肉、かにかまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、あおのり	麦茶 卵ボーロ
10 日						
11 月	ごはん あざりとネギの味噌汁 豚肉のレモンオイスター炒め たけのことちくわのきんぴら	麦茶 マーラーカオ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	豚肉、ちくわ、あざり、牛乳、卵、淡色みそ	たけのこ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、干しぶどう、にんにく、レモン果汁	飲むヨーグルト
12 火	旬のアスパラとベーコンの Pasta かぼちゃのポタージュ シーザーサラダ バナナ	麦茶 ごまと青菜の おにぎり	スパゲティ、米、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、フレンチドレッシング、フランスパン、ごま	豆乳、ベーコン、粉チーズ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、レタス、きゅうり、アスパラガス、トマト、サニーレタス、黄ピーマン、にんにく	麦茶 ビスケット
13 水	お子様ランチ ごはん コーンスープ チーズハンバーグ	麦茶 Wキウイのケーキ	米、小麦粉、油、砂糖、フレンチドレッシング、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ホイップクリーム、とろけるチーズ、豆乳、牛乳、無塩バター	たまねぎ、キングコーン、コーン、クリームコーン、カリフラワー、にんじん、キウイフルーツ、アスパラガス、キウイフルーツ	麦茶 せんべい
14 木	ごはん 豆腐と卵のスープ チャブチェ もやしときゅうり、かにかまの中華和え	麦茶 きなこマカロニ	米、マカロニ、砂糖、はるさめ、ごま油、すりごま	豚肉、卵、きな粉、かにかまぼこ、淡色みそ	もやし、きゅうり、トマト、たまねぎ、さやえんどう、にんじん、にら、カットわかめ、にんにく	麦茶 ゼリー
15 金	サンドウィッチ(卵・ジャム) 白菜とベーコンのミルクスープ 唐揚げ マッシュポテト	麦茶 お味噌の 焼きおにぎり	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、ごま	豆乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、牛乳、無塩バター、みそ	にんじん、はくさい、いちごジャム、しょうが	麦茶 クッキー
16 土	カレーライス グリーンサラダ	麦茶 シュガーラスク	米、じゃがいも、食パン、油、和風ドレッシング、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、カットわかめ	麦茶 ビスケット

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
17 日						
18 月	ごはん 大根とえのきの味噌汁 かわいいの煮付 春キャベツのコールスローサラダ	麦茶 プリン	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かたじ、油揚げ、ハム、淡色みそ	もも缶、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、コーン、にんじん、万能ねぎ、えのきたけ、しょうが	麦茶 ふかし芋
19 火	長崎ちゃんぽん風うどん 棒餃子 フルーツヨーグルト	麦茶 鶏ごぼうおにぎり	ゆでうどん、米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油、すりごま	ヨーグルト、豚ひき肉、豆乳、鶏もも肉、さつま揚げ、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、パイン缶、にら、ごぼう、黒さくらげ、しょうが	麦茶 せんべい
20 水	ロールパン 春野菜のポトフ ササミカツ・トマトソースがけ	麦茶 大学いも	ロールパン、さつまいも、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、パン粉、オリーブ油、黒ごま	鶏ささみ、ウインナーソーセージ、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト缶、トマトピューレ、にんにく	麦茶 塩むすび
21 木	ガパオライス 白菜と豆腐のスープ 春雨サラダ みかん缶	麦茶 じゃこトースト	米、食パン、はるさめ、油、砂糖、マヨネーズ、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、えび、チーズ、しらす、赤みそ、干しえび	みかん缶、はくさい、たまねぎ、きゅうり、トマト、赤たまねぎ、パプリカ、ピーマン、レモン果汁、きくらげ、にんにく	麦茶 クッキー
22 金	ごはん けんちん汁 チンジャオロース ほうれん草のボン酢和え	麦茶 スイートブルー	米、ロールパン、砂糖、小麦粉、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉、鶏もも肉、バター、卵、ツナ水煮、油揚げ	だいこん、ほうれん草、うたけのこ、にんじん、ねぎ、ごぼう、パプリカ、ピーマン、えのきたけ、しょうが、にんにく	麦茶 卵ボーロ
23 土	ナポリタン コンソメスープ	麦茶 バナナ	スパゲティ	ウインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	麦茶 ビスケット
24 日						
25 月	ごはん みぞれ汁 油淋鶏 ミモザサラダ	りんごジュース じゃがバター	米、じゃがいも、フレンチドレッシング、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、無塩バター、みそ	りんごジュース、なめこ、きゅうり、サニーレタス、だいこん、えだまめ、ミトマト、たまねぎ、ねぎ、しょうが、キャベツ	麦茶 せんべい
26 火	メキシカンライス ピーンズスープ マカロニサラダ パイン缶	麦茶 ヨーグルトパバロア	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ	ヨーグルト、牛乳、生クリーム、ウインナーソーセージ、大豆水煮、レドキドニー、ひよこまめ、ゼラチン	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、ミックスベジ、にんじん、いちごジャム	麦茶 クッキー
27 水	混ぜそば カリフラワーとれんこんの天ぷら フルーツポンチ	麦茶 いなりちらし寿司	ゆで中華めん、米、砂糖、油、てんぷら粉、ごま、ごま油	豚ひき肉、油揚げ、でんぶ、赤みそ	れんこん、みかん缶、もやし、バナナ、カリフラワー、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	麦茶 卵ボーロ
28 木	ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 新じゃがで作った肉じゃが 豆腐ステーキ	麦茶 アイスクリーム	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、片栗粉	アイスクリーム、木綿豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、オレンジ、ごまつな、にんじん、さやえんどう	麦茶 せんべい
29 金	厚切りベーコンのアマトリチャーナ ヴィシソワーズ さつまいものサラダ	麦茶 たご焼き	スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、油	豆乳、牛乳、たご、ベーコン、粉チーズ、バター	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶、りんご、干しぶどう、ねぎ、にんにく、あおのり	麦茶 ヨーグルト
30 土	レタスチャーハン 中華スープ	麦茶 チーズトースト	米、食パン、マヨネーズ(全卵型)、ごま油	ウインナーソーセージ、卵、とろけるチーズ	もやし、たまねぎ、レタス、しめじ、ねぎ	麦茶 クッキー
31 日						

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー	542 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	20.1 g	カルシウム	201 mg
	脂質	15.8 g	ビタミンC	20 mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	3.2 g