

食育だより 5月

平成30年月29日発行

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果実等を取り入れられています。



バランスよく食べよう

食品はその働きから、赤・緑・黄の3つのグループに分けてとらえることができます。赤は体をつくる筋肉や血になる食品、緑は体の調子を整えてくれる食品、黄は体を動かす力になる食品です。かたよらずに食べることが大切です。



旬を味わおう！

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時期のことです。食べ物によって旬は違います。「上旬」「中旬」「下旬」という言葉があるように、昔から旬の時期は大切にされてきました。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培されたものや、海外から輸入されたものが多いです。「今の旬の食べ物は何かな？」と、お店で探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね。



2018年05月

献立表

ははそノ森保育園(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	火	ごはん フルーツポンチ じゃが芋とわかめ味噌汁 筍とコーン入り肉団子 アスパラガスと炒り卵のサラダ	牛乳 ブルーベリーのマフィン	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	たまねぎ、グリーンアスパラガス、バナナ、りんご、みかん缶、パイナップル、たけのこ、ブルーベリー、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ
2	水	こいのぼりカレー 青梗菜のスープ キャベツとハムの甘酢漬け マンゴー	オレンジジュース トルネードポテトフライ	じゃがいも、米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、ハム	オレンジ果汁50%飲料、たまねぎ、キャベツ、マンゴー、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、いんげん、きゅうり	牛乳 せんべい
3	木						
4	金						
5	土						
6	日						
7	月	牛そばろ三色温めん 枝豆のコロコロクック バナナ	牛乳 お好み焼き	じゃがいも、干しそばめん、小麦粉、パン粉、油、ごま	牛乳、牛ひき肉、卵、豚肉(もも)、干しえび、かつお節	バナナ、キャベツ、えだまめ(冷凍)、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、あおのり	飲むヨーグルト
8	火	カレーピラフ オレンジ ベジタブルスープ 薄切り肉のボクソテーバーベキューソース グリーンサラダ	麦茶 春色ショートケーキ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩)、卵、生クリーム、ウインナーソーセージ、バター、牛乳	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、レタス、もも缶(白桃)、にんじん、コーン	麦茶 ふかし芋
9	水	ごはん みかんヨーグルト タケノコの味噌汁 かれの煮付け ニラの卵焼き	麦茶 ツナサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、油	卵、ヨーグルト(加糖)、かれい、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、たけのこ、きゅうり、にら、カットわかめ、しょうが	麦茶 オレンジゼリー
10	木	ツナとトマトスパゲティ かきたま洋風スープ コールスローサラダ キャンディチーズ りんご	麦茶 しらすとゆかりのおにぎり	スパゲティ、米、マヨネーズ、ごま、オリーブ油、砂糖、片栗粉	卵、ベーコン、ツナ油漬缶、チーズ、しらす干し	キャベツ、りんご、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく	牛乳 せんべい
11	金	エビとレタスのチャーハン 春雨スープ 厚揚げの中華そばろ煮 青梗菜のお浸し 夏みかん	牛乳 ピザトースト	米、食パン、ごま油、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、しばえび、ウインナーソーセージ	なつみかん、チンゲンサイ、ねぎ、にら、コーン缶、たまねぎ、レタス、にんじん、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが	麦茶 バナナ
12	土	カレーライス オレンジ	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム	麦茶 ヨーグルト
13	日						
14	月	さやえんどう入り親子丼 玉ねぎのみそ汁 白菜と竹輪の胡麻酢和え 桃缶	オレンジジュース おやつソーセージ	米、すりごま、砂糖、油	ウインナーソーセージ、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	オレンジ果汁50%飲料、はくさい、たまねぎ、もも缶(黄桃)、にんじん、さやえんどう	牛乳 スティックパン
15	火	ごはん 緑ぶどう 豆腐とわかめの味噌汁 鯉の南蛮漬け 肉じゃが	麦茶 ストロベリーヨーグルトサンデー	じゃがいも、米、しらたき、油、砂糖、片栗粉、すりごま	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、あじ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色)	ぶどう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、いちごジャム、カットわかめ	麦茶 ビスケット
16	水	ロールパン ポークのホワイトシチュー アボカドとトマトのサラダ グレープフルーツ	豆乳 みかん	ロールパン、じゃがいも、砂糖、フレンチドレッシング、油	調製豆乳、牛乳、豚肉(肩)、バター	たまねぎ、グレープフルーツ、みかん缶、にんじん、アボカド、トマト、コーン缶、いんげん、レタス、角かんてん	麦茶 せんべい

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	木	タコライス風サラダうどん 春雨とニラの卵スープ さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	カルピス おかかおにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、はるさめ、砂糖、油、ごま	カルピス、ヨーグルト(加糖)、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ、かつお節	トマト、にら、たまねぎ、にんじん、レタス、レモン果汁	飲むヨーグルト		
18	金	なすのキーマカレー しめじと玉ねぎのコンソメスープ キャベツのヨーグルトザワークラウト りんご	麦茶 じゃこねぎチーズトースト	米、食パン、マヨネーズ	豚ひき肉、凍り豆腐、ヨーグルト(無糖)、しらす干し、とろけるチーズ	たまねぎ、りんご、キャベツ、なす、にんじん、しめじ、ねぎ、セロリ、レモン果汁	牛乳 グレープゼリー		
19	土	ナポリタン ミニサラダ	牛乳 ホットケーキ	スパゲティ、ホットケーキ粉、マヨネーズ	牛乳、魚肉ソーセージ	ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン缶	麦茶 バナナ		
20	日								
21	月	ハヤシライス ワカメスープ 水菜とじゃこのサラダ オレンジ	アップルジュース スティックパン	米、じゃがいも、コッペパン、すりごま、油	牛肉(もも)、しらす干し	りんご果汁50%飲料、たまねぎ、オレンジ、みずな、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	牛乳 クッキー		
22	火	ごはん キウイ 春雨としいたけのスープ ホイコーロー きくらげときゅうりの中華和え	麦茶 プリン・アラモード	米、砂糖、ごま、はるさめ、油、ごま油	牛乳、卵、豚肉(肩)、ホイップクリーム	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、黒きくらげ、ピーマン、たけのこ、しいたけ、コーン缶、にんじん、バナナ、ねぎ、みかん缶、さくらんぼ缶	麦茶 せんべい		
23	水	ちゃんぽん 鯛のピカタ パイナップルヨーグルト	牛乳 じゃがバター	じゃがいも、生中華めん、ごま、油、ごま油、小麦粉	牛乳、いわし、ヨーグルト(加糖)、卵、豚肉(肩)、バター、なると	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、にんじん、もやし、ピーマン	麦茶 さつまいも		
24	木	ごはん オレンジゼリー 小松菜の味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 野菜とベーコンのスパニッシュオムレツ	麦茶 メロンパフェ	米、油、コーンフレーク	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、アイスクリーム、ホイップクリーム	メロン(緑肉)、トマト、たまねぎ、ごまっな、ピーマン、ねぎ、セロリ、エリンギ、レモン果汁、に	牛乳 ビスケット		
25	金	シーフードドリア ソバ・デ・アホ(スペインにん風スープ) ベーコン入りガーデンサラダ フルーツポンチ	オレンジジュース ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、小麦粉、油、パン粉、フランスパン、オリーブ油	牛乳、卵、鶏もも肉、ベーコン、しばえび、いか、バター、粉チーズ	オレンジ果汁50%飲料、バナナ、たまねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、パイナップル、レタス、ブ	麦茶 卵ボーロ		
26	土	カレーライス ブロッコリーサラダ	麦茶 プリン	米、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	牛乳 バナナ		
27	日								
28	月	茄子のポロネーゼパスタ コーンスープ カラフルサラダ グレープフルーツ	麦茶 のりたまおにぎり	スパゲティ、米、フレンチドレッシング、ごま、油	牛ひき肉、粉チーズ	グレープフルーツ、クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、ホールトマト缶詰、なす、レタス、セロリ	飲むヨーグルト		
29	火	青豆の御飯 バナナ きのこ汁 鯖のセサミフライ 筑前煮	牛乳 豆腐のドーナツ	米、ホットケーキ粉、板こんにやく、油、砂糖、パン粉、ごま、小麦粉、グラニュー糖	牛乳、さば、鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油	バナナ、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ごぼう、グリーンピース、しめじ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	麦茶 メロンゼリー		
30	水	海鮮あんかけ焼きそば 卵とトマトの中華スープ そらまめのジュウマイ 大根サラダ グレープフルーツ	カルピス たこ焼き	焼きそばめん、しゅうまいの皮、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、すりごま	カルピス、豚ひき肉、卵、豚肉(ばら)、牛乳、たこ(ゆで)、しほえ	キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、そらまめ、にんじん、きゅうり、トマト、ピーマン、	麦茶 ヨーグルト		
31	木	焼カレー スナッペンどうの味噌汁 きゅうりのつけもの りんご	麦茶 グレープフルーツゼリー	米、じゃがいも、油、パン粉	豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ	たまねぎ、りんご、きゅうり、スナッペンどう、にんじん	牛乳 せんべい		
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	鉄	カルシウム	ビタミンC	食物繊維
		545 kcal	19.1 g	17.2 g	1.8 g	2.4 mg	183 mg	45 mg	4.4 g