

食育だより 5月

令和3年4月28日発行

新年度を迎えて1か月が経ちました。少しずつ毎日の生活にも慣れてくる頃ですが、同時にこの1か月の頑張りが疲れとなって出てくる頃でもあります。1日3食の食事をきちんと食べ、疲れに負けない体を作りましょう。



食育だより

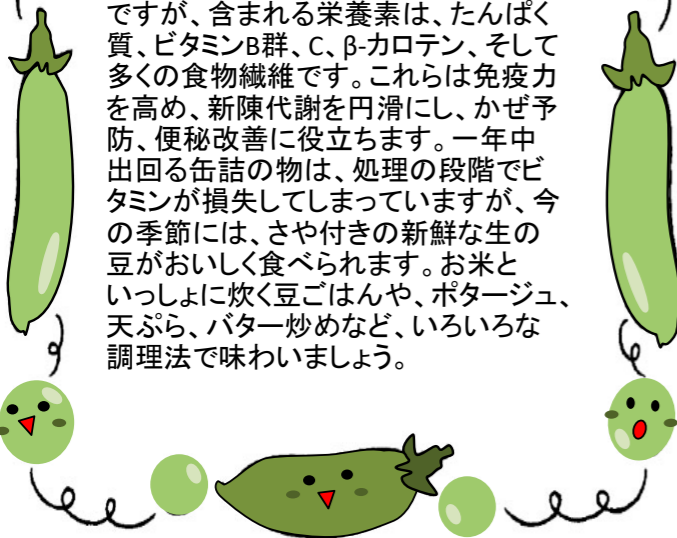
八十八夜

八十八夜は、立春から数えて88日目で、毎年5月2日頃のこと。茶農家がお茶の木の新芽(一番軟らかい葉)を摘む時期です。八十八夜に摘み取られた葉で作られた新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。お茶は、血中のコレステロールを低下させるカテキンなど、多くの有用な成分で知られていますが、カフェインも多く含まれているので、子どもはとり過ぎないようにしましょう。



おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりしがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米とじっくり炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。



2021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 土	焼きそば 中華スープ	麦茶 おかかおにぎり	焼きそばめん、米、油	豚肉(肩)、卵、かつお節	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ほうれんそう、あおのり	麦茶 せんべい
2 日						
3 月						
4 火						
5 水						
6 木	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 さばの味噌煮 デリ風ポテトサラダ	麦茶 フルーツポンチ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ	さば、絹ごし豆腐、かまぼこ、淡色みそ、卵、魚肉ソーセージ	しょうが、カットわかめ、レモン果汁、もも缶(白桃)、みかん缶、たまねぎ、さくらんぼ缶	麦茶 クッキー
7 金	ハヤシライス コンソメスープ シーザーサラダ オレンジ	麦茶 豆乳きなこもち	片栗粉、米、砂糖、フレンチドレッシング、フランスパン	粉チーズ、豆乳、牛肉(肩ロース)、ベーコン、きな粉	レタス、マッシュルーム、にんにく、にんじん、トマト、たまねぎ、サニーレタス、きゅうり、キャベツ、オレンジ	麦茶 マンナ
8 土	わかめうどん ちくわの天ぷら	麦茶 みかんヨーグルト	油、砂糖、ゆでうどん、てんぷら粉	ヨーグルト(無糖)、かまぼこ	みかん缶、ねぎ、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ
9 日						
10 月	ジャンバラヤ ベジタブルスープ タンドリーチキン グリーンアスパラのごま酢和え	りんごジュース ホットケーキ	米、粉糖、砂糖、ホットケーキ粉、じゃがいも、ごま油、ごま、オリーブ油	卵、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、ソーセージ	りんごジュース、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、コーン、アスパラガス	麦茶 せんべい
11 火	ご飯 ほうれん草のお味噌汁 アジの南蛮漬け しらす入り卵焼き	麦茶 チーズトースト	片栗粉、米、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油	卵、油揚げ、淡色みそ、とろけるチーズ、しらす干し、あじ	ほうれんそう、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、こまつな	麦茶 ゼリー
12 水	もやしたっぷりゆず塩ラーメン 肉団子の甘酢あん フレッシュパイナップル	麦茶 たぬきおにぎり	油、片栗粉、米、砂糖、ゆで中華めん、パン粉、てんぷら粉、ごま油	卵、豚ひき肉、鶏もも肉	ゆず果皮、ゆず果汁、もやし、パイナップル、ねぎ、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ	麦茶 ふかし芋
13 木	ご飯 なめこ豆腐のお味噌汁 肉じゃが たたききゅうりとしらすの甘酢和え	麦茶 ノンフライ大学芋	米、砂糖、黒ごま、しらたき、じゃがいも、さつま芋	豚肉(肩)、淡色みそ、絹ごし豆腐、しらす干し	にんじん、なめこ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、いんげん	麦茶 卵ボーロ
14 金	お誕生日プレート フライドポテト ライス 煮込みハンバーグ カリフラワーのスープ	麦茶 春色パースデーケーキ	油、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、食紅	卵、バター、豚ひき肉、豆乳、生クリーム、牛乳、牛ひき肉、ホイップクリーム、ハム	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キウイフルーツ、カリフラワー	飲むヨーグルト
15 土	カレーライス ミニサラダ	麦茶 バナナ	米、フレンチドレッシング、じゃがいも	豚肉(もも)	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり	麦茶 マンナ
16 日						

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 月	ご飯 茶碗蒸し キャベツと油揚げのお味噌汁 揚げワタシ 牛肉とごぼうのしぐれ煮	麦茶 黒糖まんじゅう	油、米、小麦粉、砂糖、黒砂糖、ワタシの皮	卵、油揚げ、豚ひき肉、淡色みそ、牛肉、こしあん、かまぼこ	れんこん、もやし、みつば、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、しいたけ、ごぼう、キャベツ	麦茶 卵ボーロ
18 火	ボンゴレスパゲッティ 人参のクリームスープ グリーンサラダ グレープゼリー	オレンジジュース たこ焼き	小麦粉、油、フレンチドレッシング、スパゲティ、オリーブ油	牛乳、たこ(ゆで)、豆乳、かつお節、あさり	オレンジジュース、キャベツ、ねぎ、あおのり、赤ピーマン、黄ピーマン、レタス、まいたけ、ぶどう天然果汁、にんにく、にんじん、たまねぎ、きゅうり	麦茶 塩むすび
19 水	かつ丼 お麩のすまし汁 キャベツときゅうりの塩昆布和え	麦茶 アイスクリーム	米、焼ふ、小麦粉、砂糖、パン粉、ごま油、ごま	卵、木綿豆腐、豚肉(ロース)、アイスクリーム	塩こんぶ、みつば、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	麦茶 せんべい
20 木	ロールパン キウイ チリコンカン 新じゃがの豆乳ポタージュ ほうれん草とベーコンのソテー	麦茶 いなり寿司	米、小麦粉、砂糖、ロールパン、じゃがいも、ごま、オリーブ油	油揚げ、無塩バター、豚ひき肉、豆乳、紅花いんげん、牛ひき肉、ゆで大豆、ベーコン	ホールトマト缶詰、ほうれんそう、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン(冷凍)、キウイフルーツ	麦茶 ヨーグルト
21 金	ご飯 ワタシスープ チンジャオロース もやしのナムル	麦茶 パイナップルケーキ	片栗粉、米、砂糖、ワタシの皮、ホットケーキ粉、ごま油、ごま	卵、無塩バター、豚ひき肉、牛乳、牛肉(もも)	赤ピーマン、もやし、ほうれんそう、ピーマン、パイナップル、ねぎ、にんにく、にんじん、にら、たけのこ(水煮缶)、しょうが	麦茶 ゼリー
22 土	牛丼 具だくさんお味噌汁	麦茶 コーンフレーク	米、砂糖	油揚げ、淡色みそ、絹ごし豆腐、牛乳、牛肉(ばら)	ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが	麦茶 クッキー
23 日						
24 月	ご飯 かきたまスープ 白身魚の野菜あんかけ れんこんとツナのサラダ	麦茶 バリバリピザ	片栗粉、米、砂糖、ごま油、ぎょうざの皮	卵、ハム、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、たら	ねぎ、れんこん、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン、えのきたけ	麦茶 マンナ
25 火	カレーうどん 水菜と豆腐のサラダ フルーツあんみつ	麦茶 味噌おにぎり	かんてん、みずな、みかん缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、さくらんぼ缶、こまつな	油揚げ、豚肉、淡色みそ、絹ごし豆腐、ゆであずき		麦茶 ふかし芋
26 水	ピピンバ わかめスープ チョレギサラダ 唐揚げ	麦茶 杏仁豆腐	油、片栗粉、米、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	卵、豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳	ねぎ、きゅうり、レタス、しいたけ、しょうが、たまねぎ、わかめ、にんにく、かんでん、ほうれんそう、みかん、もやし、レモン汁、焼きのりにんじん	麦茶 せんべい
27 木	ご飯 大根と油揚げのお味噌汁 ピーマンの肉詰め かぼちゃのサラダ	牛乳 バナナパウンドケーキ	片栗粉、米、砂糖、マヨネーズ、ホットケーキ粉、パン粉	卵、油揚げ、豚ひき肉、豆乳、淡色みそ、牛乳、牛ひき肉、ハム、バター	ピーマン、バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ	飲むヨーグルト
28 金	クラブハウスサンドイッチ コンソメスープ アスパラガスとゆで卵のサラダ メロン	麦茶 フレンチフライ	油、食パン、マヨネーズ、フライドポテト	卵、豆乳、鶏肉(もも皮なし)、牛乳、スライスチーズ	レタス、メロン、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン、アスパラガス、クリームコーン、カリフラワー	麦茶 卵ボーロ
29 土	チャーハン 野菜スープ	麦茶 ジュガートースト	米、食パン、砂糖、マーガリン、ごま油	卵、なると	ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン(冷凍)	麦茶 クッキー
30 日						
31 月	ご飯 鶏団子のお吸い物 鮭のソテー 小松菜と厚揚げの煮浸し	麦茶 ラスク	油、米、食パン、砂糖	木綿豆腐、生揚げ、鶏ひき肉、バター、さけ	レモン汁、にんにく、にんじん、だいこん、しょうが、しめじ、こまつな、わかめ	麦茶 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	583 kcal	鉄	1.9 mg
			たんぱく質	17.3 g	カルシウム	220 mg
			脂質	13.6 g	ビタミンC	21 mg
			塩分	1.5 g	食物繊維	4.8 g