

食育だより 5月

令和4年28日発行

新年度を迎え1カ月が経ちました。子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れてきたようで、毎日元気が崩れがちになります。連休明けはどうしても生活リズムが崩れがちになります。休みの間も早寝早起き朝ご飯を心掛け、きちんとした生活を送りましょう。



端午の節句

端午の節句は中国伝来の習慣です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちとは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。



食器選びで大切なこと

料理と器で季節を味わい楽しむ、という日本のは、食事の基礎は、小さい頃からしっかりと身につけたいもの。乳幼児期から陶器や磁器、竹や木製などの本物の器を使って食事をすると、感性が磨かれて「食」のスタイルが確立しやすくなります。「幼いから」と割れない素材やキャラクターの物を選びがちですが、主役は料理です。その美しさ、おいしさを引き立ててくれる食器を選びましょう。また、軽い物は少しの力で動いてしまうので、一定の重量感がある物の方がいい扱いができ、食べるのにも適しています。



2022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	日						
2	月	こいのぼりいなり オレンジ 花麩のすまし汁 チキンナゲット 兎のポテトサラダ	麦茶 あんこパイ	片栗粉、米、焼ふ、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	卵、油揚げ、豆腐、鶏ひき肉、こしあん	赤ピーマン、のり、ヤングコーン、みつば、ピーマン、はつかだいこん、しめじ、こんぶ、コーン、きゅうり、オレンジ	麦茶 ビスケット
3	火						
4	水						
5	木						
6	金	ごはん かぶのみそ汁 アジフライ いんげんと人参のごま和え	麦茶 さつまいも チップス	油、米、小麦粉、砂糖、パン粉、すりごま、さつまいも、ごま	卵、みそ、あじ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、葉、かぶ、いんげん	麦茶 卵ボーロ
7	土	焼きうどん 野菜サラダ	麦茶 チーズトースト	和風ドレッシング、油、食パン、ゆでうどん、マヨネーズ	豚肉、とろけるチーズ	にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ	麦茶 クッキー
8	日						
9	月	鶏むね肉の甘辛照り井 きのこたっぷりスープ きゅうりとかにかまの中華和え	麦茶 かぼちゃ蒸しパン	片栗粉、米、砂糖、ホットケーキ粉、ごま油、ごま	卵、鶏むね肉、牛乳、ゆで卵、かにかまぼこ	万能ねぎ、のり、干しいたけ、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、えのきたけ	麦茶 せんべい
10	火	たけのこごはん りんご なるとのすまし汁 さばの味噌煮 チンゲンサイのさっぱり炒め	麦茶 ミニアイスパフェ	米、砂糖	卵、油揚げ、みそ、生揚げ、なると、さば、牛乳	りんご、みつば、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、しょうが	麦茶 ビスケット
11	水	食パン ロールキャベツ入りスープ さつまいものジョン マカロニサラダ	麦茶 塩昆布と枝豆のおにぎり	片栗粉、米、食パン、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、さつまいも、ごま油	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム	塩こんぶ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、えだまめ	麦茶 ゼリー
12	木	うさぎさんカレー ズッキーニとベーコンのコンソメスープ コーンサラダ	麦茶 紅茶の パウンドケーキ	油、米、砂糖、ホットケーキ粉、ごまドレッシング	卵、豚ひき肉、牛乳、牛ひき肉、ゆで卵、ベーコン、ツナ缶	トマト缶、にんじん、なす、たまねぎ、ズッキーニ、コーン、きゅうり	麦茶 クッキー
13	金	ごはん たまねぎと油揚げのみそ汁 からあげ きゅうりとしらすの甘酢和え	麦茶 じゃがバター	油、片栗粉、米、小麦粉、砂糖、じゃがいも	油揚げ、バター、みそ、鶏もも肉、しらす干し	レタス、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	麦茶 卵ボーロ
14	土	ホットドッグ グリーンサラダ	麦茶 ピーチゼリー	ホットドッグパン、フレッシュドレッシング	ウインナー	もも果汁飲料、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	麦茶 せんべい
15	日						
16	月	ごはん 大根と水菜のスープ 鮭のちゃんちゃん焼き みかん缶のヨーグルトかけ	麦茶 ミニ アメリカンドック	油、米、砂糖、ホットケーキ粉	卵、バター、みそ、魚肉ソーセージ、牛乳、ヨーグルト、さけ	みずな、みかん缶、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、かぼちゃ	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	火	ハンバーガー そら豆のポタージュ オニオンリング 人参サラダ	麦茶 さくらんぼのケーキ	油、片栗粉、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、バター、じゃがいも、ごま	卵、バター、豚ひき肉、豆乳、牛乳、牛ひき肉、ホイップクリーム、ツナ缶	レタス、にんじん、トマト、たまねぎ、そらまめ、さくらんぼ、きゅうり	麦茶 せんべい
18	水	ごはん パイン缶 中華風コーンスープ マーボー豆腐 ほうれん草ともやしのナムル	麦茶 杏仁豆腐	片栗粉、米、砂糖、ごま油、ごま	卵、豚ひき肉、赤みそ、絹ごし豆腐、牛乳	粉かんでん、もやし、みかん缶、ほうれん草、パイン缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、コーン、クリームコーン缶	麦茶 クッキー
19	木	ジブリ飯メニュー ボニョのラーメン 千尋のお父さんが食べていたパーワ メイが食べていた野菜(野菜スティック)	りんごジュース 猫の恩返しのお魚型クッキー	和風ドレッシング、片栗粉、米粉、小麦粉、砂糖、ゆで中華めん、ごま油	卵、バター、ハム	干しいたけ、りんご果汁飲料、ねぎ、にんじん、たけのこ、だいこん、しょうが、きゅうり	麦茶 ヨーグルト
20	金	ごはん 野菜たっぷりみそ汁 チキン南蛮 小松菜のみそ風味白和え	麦茶 プリン	米、板こんにゃく、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、すりごま	卵、木綿豆腐、みそ、鶏肉、牛乳、ゆで卵	ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、こまつな、ごぼう	麦茶 ふかしもち
21	土	カレーライス ベジタブルスープ	麦茶 アイス	油、米、じゃがいも	豚肉、アイスクリーム	にんじん、たまねぎ	麦茶 卵ボーロ
22	日						
23	月	ごはん ひじきの煮物 キャベツと人参のみそ汁 かわいい磯焼き とうもろこしのひと口揚げ	麦茶 大学芋	油、米、砂糖、黒ごま、てんぷら粉、さつまいも	油揚げ、バター、みそ、ゆで大豆、かれい	ひじき、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、あおのり	麦茶 クッキー
24	火	ロールパン ポトフ ボークジンジャー シーザーサラダ	麦茶 鮭おにぎり	米、砂糖、ロールパン、マヨネーズ、フレッシュドレッシング、フランスパン、じゃがいも、ごま	粉チーズ、豚肉、ベーコン、さけ、ウインナー	レタス、にんじん、トマト、たまねぎ、しょうが、きゅうり	飲むヨーグルト
25	水	春野菜のパペロンチーノ ミネストローネ ツナサラダ フルーツゼリー	麦茶 フライドポテト	マヨネーズ、フライドポテト、スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油	ゆで大豆、ベーコン、ツナ缶	トマト缶、にんじん、たまねぎ、たけのこ、コーン、グリーンアスパラガス、きゅうり、キャベツ	麦茶 卵ボーロ
26	木	ごはん キウイフルーツ 厚揚げのみそ汁 筑前煮 わかめときゅうりの酢の物	麦茶 ピザトースト	米、板こんにゃく、食パン、砂糖	みそ、生揚げ、鶏もも肉、とろけるチーズ、かにかまぼこ、ウインナー	れんこん、ピーマン、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、きゅうり、キウイフルーツ、わかめ	麦茶 ゼリー
27	金	そばめし チンゲンサイと大根の中華スープ 卵ときくらげの炒め物 セロリの漬物	麦茶 菜飯のおにぎり	油、片栗粉、米、焼きそばめん、砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、豚肉、かつお節	赤ピーマン、黒きくらげ、黄ピーマン、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、セロリ、キャベツ、あおのり	麦茶 せんべい
28	土	親子丼 キャベツの塩昆布和え	麦茶 バナナヨーグルト	米、砂糖	卵、鶏もも肉、ヨーグルト	塩こんぶ、バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	麦茶 ビスケット
29	日						
30	月	ごはん わかめのスープ ブルコギ 鶏ささみと豆腐のチョコレギサラダ	麦茶 二色の カラフルゼリー	油、米、砂糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、鶏ささみ、牛肉	レタス、もやし、みずな、にんにく、にんじん、にら、たまねぎ、きゅうり、わかめ	麦茶 クッキー
31	火	ごはん さやいんげんのみそ汁 アスパラの肉巻き 切り干し大根のサラダ	オレンジジュース たこ焼き	油、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、すりごま	豚肉、みそ、たこ、かつお節	切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、きゅうり、キャベツ、オレンジ果汁飲料、いんげん、あおのり	麦茶 ヨーグルト

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	547 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	24.5 g	カルシウム	288 mg
	脂質	17.7 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	3.2 g