

食育だより 5月

2023年5月

献立表

ははそノ森保育園(一般)

令和5年4月 28日発行

新年度を迎え1ヶ月が経ちました。この時期は突然体調を崩してしまう子もいます。子供たちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



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	
1	月	ごはん 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	麦茶 ブルーベリーのマフィン風	米、ホットケーキ粉、 じゃがいも、砂糖、片 栗粉、油	鶏ひき肉、お から、卵、牛 乳、米みそ (淡色辛み そ)、無塩パ ン粉	たまねぎ、グリーン アスパラガス、パナ ナ、りんご、みかん 缶、パイン缶、たけ のこ、ブルーベ	麦茶 クッキー
2	火	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	麦茶 チータースティック	じゃがいも、米、油、 砂糖	豚肉(肩ロ ース)、ハム	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	麦茶 せんべい
3	水						
4	木						
5	金						
6	土	レタスチャーハン ネギとえのきの中華スープ	麦茶 フルーツゼリー	米、油、ごま油	ウインナー ソーセージ、 卵	たまねぎ、レタス、え のきたけ、ねぎ	麦茶 ビスケット
7	日						
8	月	牛そぼろ三色温めん 枝豆のコロコロコロッケ バナナ	麦茶 お好み焼き	じゃがいも、干しそ うめん、お好み焼き 粉、パン粉、油、小麦 粉、ごま	牛ひき肉、豚 肉(ばら)、卵、 干しえび、か つお節	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、ほうれん そう、コーン缶、えだ まめ(冷凍)、ねぎ、 しょうが、あおりの	麦茶 せんべい
9	火	ごはん 豆腐とわかめ味噌汁 鯉の南蛮漬 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 辛みそ)	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	麦茶 クッキー
10	水	ごはん タケノコの味噌汁 タンドリーチキン ニラの卵焼き	麦茶 プリン・アラモード	米、食パン、砂糖、マ ヨネーズ、油	卵、かわい、 ツナ水煮缶、 米みそ(淡色 辛みそ)	みかん缶、たけの こ、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 にら、カットわかめ、 しょうが	麦茶 卵ボーロ
11	木	ツナとトマトスバゲティー りんご かきたま洋風スープ コールスローサラダ	麦茶 しらすとゆかりのおにぎり	スバゲティ、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、スイート コーン、にんじん、 きゅうり、にんにく	飲むヨーグルト
12	金	ミニオンカレー ベジタブルスープ 薄切り肉のポークソテー 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、パ 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
13	土	カレーライス イタリアンサラダ	牛乳 バナナ	米、食パン、じゃがい も、油、フレンチドレ ッシング	豚肉(肩ロ ース)、とろける チーズ	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、レタ ス、トマト、にんにく	麦茶 ビスケット
14	日						
15	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	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	オレンジ果汁50% 飲料、はくさい、たま ねぎ、もも缶(白 桃)、にんじん、さや えんどう	麦茶 せんべい
16	火	エビとレタスのチャーハン もも缶 春雨スープ 厚揚げの中華そぼろ煮	麦茶 ポテトフライ	米、ごま油、はるさ め、油、片栗粉、砂 糖、ごま	牛乳、生揚 げ、豚ひき 肉、しばえ び、しらす干 し、卵、凍り豆	なつみかん、チンゲ ンサイ、ねぎ、にら、 コーン缶、レタス、に んじん、干しいた け、にんにく、しょう	麦茶 ストロベリーゼリー

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	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	麦茶 フルーツ寒天	ロールパン、じゃがい も、砂糖、フレンチド レッシング、油	牛乳、豚肉 (肩)、バター	たまねぎ、グレープ フルーツ、にんじ ん、アボカド、トマ ト、コーン缶、いん げん、レタス、角か	麦茶 クッキー
18	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	麦茶 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	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	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
19	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	麦茶 パイナップルポート	米、マヨネーズ、ビー フン、油	豚ひき肉、豚 肉(肩)、凍り豆 腐、ヨーグルト (無糖)	たまねぎ、りんご、 キャベツ、なす、チ ンゲンサイ、にんじ ん、ねぎ、しめじ、セ ロリ、レモン果汁、に	麦茶 グレープゼリー
20	土	ナポリタン ミニサラダ	牛乳 プリン	スバゲティ、マヨネ ーズ、砂糖	牛乳、ウイン ナーソーセ ージ	たまねぎ、ブロッコ リー、ピーマン、に んじん、コーン缶	麦茶 バナナ
21	日						
22	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	麦茶 マーブルパンケーキ	米、ホットケーキ粉、 砂糖、すりごま、油	牛肉(もも)、 卵、無塩パ ター、しらす 干し、牛乳	オレンジ、みずな、 たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム 缶、コーン缶、ね ぎ、カットわかめ	麦茶 クッキー
23	火	ごはん 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 スティックパン	米、コッペパン、ご ま、はるさめ、油、砂 糖、ごま油	豚肉(肩)	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	麦茶 せんべい
24	水	ちゃんぽん 餃子 パインヨーグルト	麦茶 じゃがバター	じゃがいも、生中華 めん、ごま、油、砂 糖、ごま油、小麦粉	ヨーグルト(無 糖)、いわし、 卵、豚肉(肩)、 バター、なると	たまねぎ、キャベ ツ、パイン缶、にん じん、もやし、ピーマ ン	麦茶 塩むすび
25	木	ごはん 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、コーンフレーク、 油	卵、鶏もも肉 (皮付き)、 ベーコン、米 みそ(淡色辛 みそ)、油揚	メロン(緑肉)、トマ ト、たまねぎ、ごま つな、ピーマン、ね ぎ、セロリ、エリン ギ、レモン果汁、に	麦茶 ビスケット
26	金	シーフードトリア ソバ・デ・アホ(スペインにんく風スープ) ペーコン入りガーデンサラダ	麦茶 フルーツポンチ	米、フランスパン、小 麦粉、グラニュー糖、 焼ふ、フレンチドレ ッシング、油、砂糖、パ ン粉、オリーブ油	牛乳、卵、鶏 もも肉、しばえ び、いしか、無 塩バター、 ベーコン、パ ン粉、オリーブ	バナナ、たまねぎ、 レタス、みかん缶、 パイン缶、きゅうり、 ブロッコリー、リーフ レタス、マッシュ	麦茶 さつま芋
27	土	カレーライス ブロッコリーサラダ	麦茶 みかんヨーグルト	米、じゃがいも、砂 糖、油、マヨネーズ	ヨーグルト(無 糖)、豚肉(肩 ロース)	たまねぎ、みかん 缶、ブロッコリー、に んじん、コーン缶	麦茶 卵ボーロ
28	日						
29	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	麦茶 のりたまおにぎり	スバゲティ、米、オ リーブ油、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、	麦茶 せんべい
30	火	青豆の御飯 きのこ汁 鯖のセサミフライ きゅうりの漬物	麦茶 チーズトースト	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	さば、鶏もも 肉、卵、絹ごし 豆腐、牛乳、 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、グリーンビー ス、しめじ、えのきた	麦茶 メロンゼリー
31	水	五目あんかけ焼きそば 卵とトマトの中華スープ お花ショウマイ	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)、しばえ	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

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
		526 kcal	17.4 g	16.3 g	2.1 g	2.3 mg	138 mg	37 mg	4.3 g