

R6年

5月

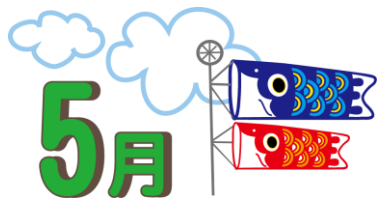
献立表

奥野さくらふれあい保育園(以上児)

| 日 | 日曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | 以上児 | 未満児 |
|----|----|-------|------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|
| | | | | 黄 | 赤 | 緑 | エネルギー | エネルギー |
| | | | | 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 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| 1 | 水 | 午前おやつ | ヨーグルト | | ヨーグルト(加糖) | | | |
| | | 昼食 | 御飯 みそ汁(豆腐・切り干し大根) こいのぼりカツ ミモザサラダ | 米 マヨネーズ | 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 卵、ハム | ねぎ、切り干しだいこん ブロッコリー | 676 23.5 1.7 | 564 21.2 1.5 |
| 2 | 木 | 午前おやつ | ぎゅうにゅう | | グリコ幼児牛乳 | | | |
| | | 昼食 | 御飯 豆乳汁(チンゲン菜・コーン) 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりのゆかりあえ | 米 油 | 豆乳 豚肉(肩ロース) | チンゲンサイ、クリームコーン缶、えのきたけ、コーン缶 たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり | 585 20.1 1.6 | 492 18.1 1.2 |
| 7 | 火 | 午前おやつ | ぎゅうにゅう | | グリコ幼児牛乳 | | | |
| | | 昼食 | 御飯 みそ汁(さつま芋・こまつな) たらの磯辺揚げ もやしのごま酢あえ | 米 さつまいも 小麦粉、油、片栗粉 砂糖 | 米みそ(淡色辛みそ) たら ハム、ごま | こまつな、ねぎ あおのり もやし、にんじん 気になる野菜 | 618 27.9 2.6 | 536 25.3 2.1 |
| 8 | 水 | 午前おやつ | ぎゅうにゅう | | グリコ幼児牛乳 | | | |
| | | 昼食 | 御飯 みそ汁(だいこん・わかめ) 厚揚げの炒め物 キャベツのバインサラダ(チンゲン菜) | 米 片栗粉、ごま油 | 米みそ(淡色辛みそ) 生揚げ、豚ひき肉 | だいこん、もやし、カットわかめ にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、バイン缶、チンゲンサイ | 572 22.8 2.1 | 536 25.3 2.1 |
| 9 | 木 | 午前おやつ | ぎゅうにゅう | | グリコ幼児牛乳 | | | |
| | | 昼食 | 御飯 小松菜の味噌汁 鶏むね肉の照り焼き おおかマヨネーズ和え | 米 片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ | 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 鶏むね肉 かつお節 | こまつな、ねぎ しょうが キャベツ、ブロッコリー、にんじん | 578 30.2 1.9 | 496 25.3 1.5 |
| 10 | 金 | 午前おやつ | せんべい | | | | | |
| | | 昼食 | 麦ごはん 豚肉のねぎ塩炒め もやしのナムル さつま芋のレモン煮 | 米、押麦 油 ごま油 さつまいも、砂糖 | 豚小間肉、ごま | ねぎ、にんじん、にんにく もやし、ほうれんそう、にんじん レモン果汁 気になる野菜 | 577 19.1 1.2 | 466 15.5 1 |
| 11 | 土 | 午前おやつ | ぎゅうにゅう | | グリコ幼児牛乳 | | | |
| | | 昼食 | 御飯 カレー ヨーグルト | 米 じゃがいも、油 | 豚肉(もも) ヨーグルト(加糖) | たまねぎ、にんじん | 549 16.8 1.9 | 499 16.5 1.6 |
| 13 | 月 | 午前おやつ | 野菜フルーツジュース | | | | | |
| | | 昼食 | 御飯 みそ汁(豆腐・こまつな) 豚肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物 | 米 油 砂糖 | 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) | こまつな、えのきたけ たまねぎ、しょうが きゅうり、カットわかめ | 561 19.4 1.7 | 464 15.8 1.2 |
| 14 | 火 | 午前おやつ | ぎゅうにゅう | | グリコ幼児牛乳 | | | |
| | | 昼食 | 丸パン コンソメスープ チキンのチーズ焼き マカロニサラダ | コッペパン 油 マヨネーズ、マカロニ | ベーコン 鶏むね肉、とろけるチーズ、バター | たまねぎ、キャベツ ほうれんそう きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) | 560 28.4 2.1 | 375.2 12.6 1.2 |
| 15 | 水 | 午前おやつ | おにぎり(昆布) | 米 | | | | |
| | | 昼食 | 御飯 みそ汁(だいこん・ねぎ) 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーと人参のおかか和え | 米 油、片栗粉、砂糖、ごま油 | 米みそ(淡色辛みそ) 豚小間肉、ごま かつお節 | だいこん、ねぎ、カットわかめ キャベツ、たまねぎ、ピーマン ブロッコリー、にんじん | 605 21.7 2 | 526 20.9 1.7 |
| 16 | 木 | 午前おやつ | ぎゅうにゅう | | グリコ幼児牛乳 | | | |
| | | 昼食 | 御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) さけの塩焼きぎのこかけ 金平ごぼう | 米 さつまいも 砂糖 | 米みそ(淡色辛みそ) さけ さつま揚げ | だいこん、ねぎ たまねぎ、えのきたけ、レモン果汁 ごぼう、にんじん、いんげん | 540 22.6 2.2 | 465 20 1.8 |
| 17 | 金 | 午前おやつ | ヨーグルト | | ヨーグルト(加糖) | | | |
| | | 昼食 | 御飯 かき玉汁 鶏むね肉のふっくら焼き ゆでブロッコリー 昆布の煮物(にんじん) | 米 片栗粉 油、片栗粉、砂糖 ごま油 | 卵 鶏むね肉 ちくわ | たまねぎ、にら ブロッコリー にんじん、刻みこんぶ | 550 28.9 1.7 | 427 21.4 1.4 |
| 18 | 土 | 午前おやつ | せんべい | | | | | |
| | | 昼食 | 御飯 豚丼 りんご | 米、油、片栗粉 | 豚肉(肩ロース) | たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ りんご | 560 16.4 1 | 494 16.2 0.9 |
| 20 | 月 | 午前おやつ | 野菜ジュース | | | | | |
| | | 昼食 | 御飯 ハムと白菜のスープ さっぱりポテトサラダ 豚肉の香味焼き(もやし) | 米 じゃがいも、油、砂糖 油、片栗粉 | ハム 豚肉(肩ロース) | はくさい、にんじん きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ、にんにく 気になる野菜 | 579 20.4 1.7 | 481 16.9 1.3 |

| 日 | 日 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | 以上児 | | 未満児 | |
|----|---|-------|------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|-------|-------------|-------|
| | | | | 黄 | 赤 | 緑 | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 |
| | | | | 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 | 塩 | 塩 | | |
| 21 | 火 | 午前おやつ | ぎゅうにゅう | | グリコ幼児牛乳 | | 589 | | 506 | |
| | | 昼食 | 丸パン クリームシチュー(鶏肉) キャベツサラダ ヨーグルト | コッペパン じゃがいも、小麦粉 油、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、バター ヨーグルト(加糖) | たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん | 25 2 | | 22.2 1.7 | |
| 22 | 水 | 午後おやつ | 牛乳 おにぎり(さけ・ごま) | 米 | 牛乳 さけ、ごま | きざみのり | | | | |
| | | 午前おやつ | ヨーグルト | | ヨーグルト(加糖) | | 579 | | 477 | |
| 22 | 水 | 昼食 | 御飯 肉豆腐 にんじんのじゃこごまあえ バナナ | 米 砂糖 | 焼き豆腐、豚肉(肩ロース) しらす干し、ごま | たまねぎ、ねぎ、えのきたけ もやし、にんじん、さやえんどう バナナ | 23.6 1.5 | | 20.8 1.3 | |
| | | 午後おやつ | 牛乳 フレンチトースト | 食パン、砂糖 | 牛乳 調整豆乳、卵、バター | | | | | |
| 23 | 木 | 午前おやつ | ぎゅうにゅう | | グリコ幼児牛乳 | | 533 | | 487 | |
| | | 昼食 | 御飯 すまし汁(だいこん・チンゲンサイ) 魚のピカタ 海藻サラダ | 米 小麦粉、油 フレンチドレッシング(乳化型) | たら、卵 | チンゲンサイ、だいこん、ねぎ キャベツ、生わかめ、にんじん、ひじき | 22.7 1.9 | | 21.5 1.6 | |
| 24 | 金 | 午後おやつ | 牛乳130 人参衣焼き | 小麦粉、油 | 牛乳 卵 | にんじん | | | | |
| | | 午前おやつ | せんべい | | | | 563 | | 487 | |
| 24 | 金 | 昼食 | わかめ御飯 みそ汁(厚揚げ・大根) 鶏肉の甘酢焼き おひたし | 米 砂糖、片栗粉 | 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 かつお節 | だいこん、ねぎ こまつな、もやし、にんじん | 29.2 2.8 | | 21.5 2.2 | |
| | | 午後おやつ | ショア パン | コッペパン | | | | | | |
| 25 | 土 | 午前おやつ | ぎゅうにゅう | | グリコ幼児牛乳 | | 507 | | 479 | |
| | | 昼食 | 洋風チャーハン きのこスープ | 米、油 | ベーコン | にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく もやし、しめじ、えのきたけ | 10.9 1.9 | | 12.7 1.6 | |
| 27 | 月 | 午後おやつ | 野菜ジュース しょうゆせんべい | | | 気になる野菜 | | | | |
| | | 午前おやつ | 野菜フルーツジュース | | | 気になる野菜 | 601 | | 419 | |
| 27 | 月 | 昼食 | 御飯 八宝菜 春雨の酢の物 みかんゼリー | 米 ごま油、片栗粉 はるさめ、砂糖 | 豚小間肉 | はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ きゅうり、生わかめ | 18.5 1 | | 10.6 1.5 | |
| | | 午後おやつ | 牛乳 ビスケット | | 牛乳 | | | | | |
| 28 | 火 | 午前おやつ | ぎゅうにゅう | | グリコ幼児牛乳 | | 576 | | 502 | |
| | | 昼食 | ぶどうはん 豆乳ポトフ(鶏肉) 鮭のパン粉焼き フロッコリーのサラダ | ぶどうパン じゃがいも パン粉、オリーブ油 油 | 豆乳、鶏もも肉 さけ、粉チーズ | たまねぎ、キャベツ、にんじん パセリ フロッコリー、きゅうり | 33.3 1.8 | | 28.7 1.5 | |
| 29 | 水 | 午後おやつ | 牛乳 わかめおにぎり | 米 | 牛乳 ごま | カットわかめ | | | | |
| | | 午前おやつ | ヨーグルト | | ヨーグルト(加糖) | | 582 | | 508 | |
| 29 | 水 | 昼食 | 御飯 マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル(ごま) フルーツカクテル | 米 ごま油、片栗粉、砂糖 ごま油 | 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ごま | たまねぎ、ねぎ、しょうが もやし、にんじん、カットわかめ バナナ、みかん缶、りんご(缶詰) | 20.4 1.6 | | 19.2 1.4 | |
| | | 午後おやつ | アップルキャラット ツナトースト | 食パン、マヨネーズ | ツナ油漬缶 | 気になる野菜 たまねぎ | | | | |
| 30 | 木 | 午前おやつ | ぎゅうにゅう | | グリコ幼児牛乳 | | 579 | | 513 | |
| | | 昼食 | 御飯 すまし汁(豆腐・チンゲンサイ) 鶏肉のみそ焼き れんごんのぎんびら | 米 砂糖 砂糖、ごま油 | 木綿豆腐 鶏もも肉、米みそ(甘みそ) 豚ひき肉 | チンゲンサイ、ねぎ たまねぎ れんごん、にんじん、ピーマン | 25.3 1.6 | | 23 1.3 | |
| 31 | 金 | 午後おやつ | 牛乳 きなこクッキー | 小麦粉、砂糖 | 牛乳 きな粉、バター、卵 | | | | | |
| | | 午前おやつ | せんべい | | | | 571 | | 505 | |
| 31 | 金 | 昼食 | 混ぜ御飯 すまし汁(じゃがいも・なばな) 鮭の菜種焼き キャベツのごまあえ | 米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 | 油揚げ 油揚げ さけ、卵 すりごま | たけのこ(ゆで)、にんじん なばな キャベツ、にんじん、きゅうり | 22.5 1.4 | | 18.9 1.1 | |
| | | 午後おやつ | 野菜ジュース ケーキ(いちご) | | | 気になる野菜 | | | | |

※食材の都合によりメニューが変更になる場合がございます



食育だより



入園・進級から1ヶ月が過ぎ、新緑が鮮やかな季節になりました。子どもたちは新しいクラスや園の食事に慣れてきたでしょうでしょうか？
早寝早起き朝ごはんを習慣にし、1日元気に過ごすことができるようにしましょう。

5月5日はこどもの日です。子供たちの健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日であるほか、両親に感謝をする日でもあるそうですよ。

端午の節句に食べるものといえば「柏餅」です。平たく丸めた餅に餡を詰め、柏の葉で包んだものですが、柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、「家系が途絶えない」意味があり縁起物とされてきました。

健康な体をつくる食事の仕方

・1日3食、栄養バランス良く食べる
主食・主菜・副菜・汁物がそろったバランスのよい食事をしましょう。

・ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。

・油や砂糖の多い食べ物を摂りすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりませんが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょ