

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3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	調味料		
1 木	わかめごはん 麩のすまし汁(えのき) 厚揚げのみそ炒め	497.0(442.7) 20.7(17.4) 15.1(12.0) 2.0(1.7)	米 砂糖、片栗粉、ごま油 白玉麩	◎牛乳 生揚げ、豚肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン ねぎ、えのきたけ、にんにく 干しいたけ、しょうが りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 塩せんべい	牛乳 ルヴァンププライム
2 金	鮭ご飯 みそ汁(わかめ・たまねぎ) ほうれん草とひじきのサラダ こどもの日ゼリー	526.7(475.6) 18.5(15.6) 16.2(12.9) 1.5(1.4)	米 マヨネーズ、いりごま	◎牛乳 さけ、ミックス味噌、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ にんじん、コーン缶 えのきたけ、ひじき、塩こんぶ カットわかめ	かつおだし(素材力) すき焼きのたれ	お茶 伊勢あられ	牛乳 源氏パイ
7 21 水	マーボー丼 中華スープ (たまねぎ・わかめ) もやしと人参のナムル	499.3(512.6) 22.1(19.3) 13.0(10.4) 2.2(1.9)	米 砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	◎牛乳 木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ 赤みそ	もやし、にんじん、ねぎ たまねぎ、しめじ、えのきたけ カットわかめ、にんにく しょうが、◎野菜ジュース	しょうゆ、みりん、食塩	野菜ジュース 星たべよ	牛乳 みりん揚げ
8 22 木	食パン イタリアンスパゲティ アスパラガスとツナのサラダ	497.5(404.7) 17.6(13.2) 21.0(15.8) 2.5(2.0)	食パン マヨネーズ、サラダ油、砂糖	◎牛乳 ツナ油漬缶、ウインナー 魚肉ソーセージ	たまねぎ、にんじん グリーンアスパラガス、きゅうり しいたけ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩	お茶 ハイハイ	お茶 ブルーチェ
9 金	ポカポカピクニック	56.3(56.3) 0.1(0.1) 0.0(0.0) 0.0(0.0)			◎気になる野菜ジュースミニ (アップル・キャロット)			気になる野菜 ジュース(アップ ル・キャロット)
10 24 土	ハヤシライス 魚肉ソーセージ みかんゼリー バナナ1/2	551.6(471.4) 13.5(11.5) 14.6(12.5) 2.0(1.9)	米 じゃがいも、サラダ油	魚肉ソーセージ 豚肉(肩・皮下脂肪なし)	バナナ、国産みかんゼリー たまねぎ、まいたけ、にんじん ◎フルーツ豆乳	ハヤシルウ ウスターソース		フルーツ豆乳 クッキー
12 26 月	ゆかりごはん そうめん汁 肉じゃが	486.3(435.9) 17.8(14.6) 10.4(8.3) 1.9(1.7)	米 じゃがいも、干しそうめん 砂糖、サラダ油	◎牛乳 豚肉(もも)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しらたき こまつな、さやえんどう	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 きなこもち	牛乳 横綱あられ
13 27 火	食パン コンソメスープ ハンバーグケチャップ煮 いんげん(ゆで)	463.6(426.9) 19.3(15.7) 21.5(18.2) 2.3(2.0)	食パン ◎じゃがいも、◎サラダ油 サラダ油、◎砂糖、砂糖	◎牛乳 冷凍ハンバーグ	たまねぎ、コーン缶 いんげん にんじん、しめじ ◎フルーツ豆乳	ケチャップ、コンソメ ◎しょうゆ、しょうゆ、食塩 パセリ粉	フルーツ豆乳 カルシウムせん べい	牛乳 甘辛ポテト
14 28 水	カレーライス(チキン) キャベツのツナサラダ 塩ゆでそら豆	598.2(530.2) 19.7(16.6) 23.3(19.7) 1.7(1.4)	米 じゃがいも、サラダ油、砂糖	◎牛乳 鶏もも肉、ツナ油漬缶 大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、にんじん そらまめ【28日:○ももゼリー】	カレールー、酢 ウスターソース、食塩	お茶 たべっこBABY	牛乳 【14日:無限のり】 【28日:国産も もゼリー】
15 29 木	中華そば ごぼうサラダ バナナ1/2	397.8(370.4) 15.8(12.8) 11.2(8.9) 1.7(1.5)	◎米 干し中華めん、マヨネーズ ◎ごま、いりごま	◎牛乳 豚肉(肩・皮下脂肪なし) 魚肉ソーセージ、なんと ◎しらす干し	バナナ、キャベツ、にんじん もやし、ごぼう、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素 食塩、酢	お茶 ハイハイ(野菜)	牛乳 じゃこおにぎり
16 30 金	メルルーサのかぼやき丼 味噌汁(豆腐・えのき) こまつなのごま酢和え	560.5(537.9) 24.4(20.2) 16.9(13.6) 2.3(1.8)	米 ◎米粉、片栗粉、調合油 ◎サラダ油、砂糖、◎砂糖 ごま油	◎牛乳 メルルーサ、木綿豆腐 ◎豆乳、ツナ油漬缶 赤みそ	こまつな、もやし、たまねぎ にんじん、えのきたけ ◎いちごジャム、みつば しょうが、◎りんご天然果汁	しょうゆ かつおだし(素材力)、酢 みりん	りんご果汁 カニチップ	牛乳 蒸しパン(いちご ジャム)
17 31 土	鶏丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	542.1(454.8) 14.5(12.1) 14.1(11.5) 1.3(1.1)	米 砂糖、サラダ油、片栗粉	◎牛乳 鶏もも肉(皮付き) 魚肉ソーセージ、なんと	バナナ、青りんごゼリー たまねぎ、にんじん ◎フルーツ豆乳	しょうゆ かつおだし(素材力)		フルーツ豆乳 お菓子
19 月	豆ごはん 麩のすまし汁(えのき) 厚揚げのみそ炒め くきわかめ(かみかみデー)	501.3(446.2) 20.6(17.3) 15.1(12.1) 1.9(1.7)	米 砂糖、片栗粉、ごま油 白玉麩	◎牛乳 生揚げ、豚肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン ねぎ、グリーンピース、にんにく えのきたけ、くきわかめ しょうが、干しいたけ りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ぼりんこ	牛乳 ミレーフライ
20 火	鮭ご飯 みそ汁(わかめ・たまねぎ) ほうれん草とひじきのサラダ	502.8(489.6) 19.1(17.1) 14.3(12.9) 1.6(1.6)	米 ◎ホットケーキ粉◎砂糖 マヨネーズ、◎サラダ油 いりごま	◎牛乳 さけ、ミックス味噌、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、ひじ き ◎オレンジ天然果汁、に んじん コーン缶、◎にんじ ん、えのきたけ、カットわか め、塩こんぶ、 ◎フルーツ豆乳	かつおだし(素材力) すき焼きのたれ	フルーツ豆乳 浮千鳥	牛乳 キャロット蒸しパ ン
23 金	ごはん みそ汁(なす・たまねぎ) 鶏肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	537.6(488.2) 17.2(14.6) 20.4(17.4) 1.4(1.2)	米 調合油、片栗粉	◎牛乳 鶏もも肉、赤みそ、油揚げ ◎チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん なす、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)	お茶 かつばえびせん	牛乳 ふがし 一口チーズ

## 5月 給食だより



	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	485	17.7	15.2	197	1.9	181	0.29	0.32	32	4.8	1.8
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	103	90	108	86	82	101	111	103	140	134	121
3才未満児	439	14.7	12.4	203	1.8	144	0.24	0.28	31	4.1	1.6
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	101	83	99	105	74	82	112	104	135	112	100

※都合により、献立を  
変更することがあります。

### 献立からのメッセ ジ

#### そら豆

さやが空に向いていること  
から「そら豆」と書きます。  
たんぱく質が多いのが特徴で  
す。  
煮物や炒め物にも使用され  
ますが、園では塩ゆでにして  
調理します。



#### 新じゃが

みずみずしく、やわらかい  
新じゃがは丸ごと調理して食  
べるのがお勧めです。買うと  
きは皮が薄く、全体に張りの  
あるものを選ぶと良いです。





## 朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

### ★朝ごはんで体内時計を整える

体内時計（概日リズム）には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんによって前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができません、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



### ★朝ごはんの役割

#### 1 体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間にながった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。



#### 2 身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するためには欠かせません。



#### 3 必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食（おやつ）」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。



#### 4 お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

