


献立表

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 金 20 木	鮭ご飯 味噌汁(わかめ・たまねぎ) ほうれん草とひじきのサラダ 【1日のみ】こどもの日ゼリー	532.1(497.3) たんぱく質 17.7(15.7) 脂質/塩分 16.6(15.9) 1.4(1.4)	米 マヨネーズ(スプレッド) 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、カットわかめ ひじき、塩こんぶ、ゼリー	かつおだし(素材力) すき焼きのたれ	お茶 コンガリサクサク	牛乳 (以上児)いもけんぴ (未満児)ポテロング
2 16 30 土	豚丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	701.7(612.6) たんぱく質 14.1(11.8) 脂質/塩分 13.7(11.1) 1.9(1.5)	米 砂糖、サラダ油	豚肉(肩ロース) 魚肉ソーセージ	バナナ、たまねぎ、しらたき ねぎ、にんじん くだものゼリー ○フルーツ豆乳	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)		フルーツ豆乳 クッキー
7 21 木	食パン イタリアンスパゲティ キャベツのツナサラダ	549.3(447.8) たんぱく質 19.7(15.0) 脂質/塩分 17.9(13.8) 2.1(1.7)	食パン スパゲティ ○米、サラダ油、砂糖	◎牛乳、ウインナー ツナ油漬缶、○しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん しいたけ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ 食塩	お茶 カルシウムせんべい	牛乳 じゃこおにぎり
8 金	カレーライス(チキン) アスパラとツナのサラダ 塩ゆでそら豆	705.5(616.4) たんぱく質 24.5(20.5) 脂質/塩分 34.6(27.7) 1.9(1.6)	米 マヨネーズ(スプレッド) サラダ油 じゃがいも	◎牛乳、鶏もも肉 ツナ油漬缶 魚肉ソーセージ 大豆(ゆで)	たまねぎ、にんじん グリーンアスパラガス そらまめ きゅうり	カレールウ ウスターソース 食塩	お茶 塩せんべい	牛乳 源氏パイ
9 23 土	ホイコーロー丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	696.4(605.2) たんぱく質 16.7(14.2) 脂質/塩分 14.6(12.0) 2.0(1.7)	米 砂糖、片栗粉、サラダ油 ごま油	魚肉ソーセージ、豚肉(もも) 赤みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、くだものゼリー ○フルーツ豆乳	しょうゆ、みりん		フルーツ豆乳 お菓子
11 25 月	ゆかりごはん そうめん汁 肉じゃが	496.9(431.6) たんぱく質 19.2(15.7) 脂質/塩分 12.3(9.8) 1.7(1.4)	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 ゆかり粉	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ハイハイ	牛乳 ルヴァンプライム
12 火	食パン コンソメスープ ハンバーグケチャップ煮 スナップえんどう	455.8(355.4) たんぱく質 20.7(15.5) 脂質/塩分 18.2(13.9) 2.2(1.7)	食パン ○砂糖、サラダ油、砂糖	◎牛乳 ○豆乳ヨーグルト(無糖) ハンバーグ(冷凍)	たまねぎ、スナップえんどう コーン缶 ○ブルーベリージャム にんじん、しめじ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、パセリ粉、食塩	お茶 ふんわり棒	牛乳 ブルーベリー豆 乳ヨーグルト
13 27 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	622.6(568.1) たんぱく質 22.0(18.2) 脂質/塩分 13.1(10.4) 1.9(1.7)	米 砂糖、ごま油、片栗粉 すりごま	◎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、やさいゼリー	しょうゆ、みりん 中華だしの素、食塩	お茶 かきもち	牛乳 野菜とくだものゼリー
14 28 木	食パン 中華そば ごぼうサラダ バナナ1/2	611.2(489.0) たんぱく質 19.2(14.4) 脂質/塩分 21.5(16.5) 2.6(2.0)	食パン 干し中華めん、○米粉 マヨネーズ(スプレッド) ○砂糖、○サラダ油 いりごま	◎牛乳、○豆乳 無添加ベーコン、なると ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、にんじん もやし、ごぼう、きゅうり ○りんごジャム、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素 食塩、酢	お茶 きなこもち	牛乳 蒸しパン (りんごジャム)
15 金	ぼかぼかピクニック	45.0(45.0) たんぱく質 0.1(0.1) 脂質/塩分 0.0(0.0) 0.0(0.0)			◎気になる野菜ジュース(ア ップル、キャロット)			気になる野菜 ジュース
18 月	ごはん 味噌汁(なす・たまねぎ) 鶏肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	474.1(416.6) たんぱく質 19.3(16.0) 脂質/塩分 14.1(11.8) 1.6(1.3)	米 調合油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、赤みそ 油揚げ	キャベツ、なす、たまねぎ にんじん、しょうが カットわかめ ゆかり粉	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん	お茶 たべっこBABY	牛乳 ぼたぼた焼
19 火	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(かみかテー)	460.7(427.1) たんぱく質 20.4(17.3) 脂質/塩分 13.9(12.2) 1.8(1.5)	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、にんにく ○みかん缶、ピーマン、ねぎ グリーンピース、えのきたけ、しょうが くきわかめ、放き込みわかめ りしりこんぶ(だし用)、干しいたけ	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ミレーフライ	牛乳 みかんゼリー
22 金	カレーライス(チキン) アスパラとツナのサラダ ぶどうゼリー	760.4(674.9) たんぱく質 22.9(19.1) 脂質/塩分 34.1(27.2) 2.1(1.9)	米 じゃがいも マヨネーズ(スプレッド) サラダ油	◎牛乳、鶏もも肉 ツナ油漬缶 魚肉ソーセージ 大豆(ゆで)	たまねぎ、にんじん グリーンアスパラガス、きゅうり	カレールウ ウスターソース 食塩	お茶 塩せんべい	牛乳 源氏パイ
26 火	食パン コンソメスープ ハンバーグケチャップ煮 粉ふきいも	481.8(395.4) たんぱく質 21.2(16.1) 脂質/塩分 18.3(14.0) 2.3(1.9)	食パン ○砂糖、サラダ油、砂糖 じゃがいも	◎牛乳 ○豆乳ヨーグルト(無糖) ハンバーグ(冷凍)	たまねぎ、コーン缶 ○ブルーベリージャム にんじん、しめじ、あおのり	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩、パセリ粉	お茶 ふんわり棒	牛乳 ブルーベリー豆 乳ヨーグルト
29 金	メルルーサのかばやき丼 味噌汁(豆腐・えのき) こまつなのごま酢和え	530.8(477.8) たんぱく質 23.3(19.6) 脂質/塩分 17.8(14.2) 2.1(1.8)	米 片栗粉、調合油、砂糖 ごま油	◎牛乳、メルルーサ 木綿豆腐、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 みつば、しょうが カットわかめ	しょうゆ かつおだし(素材力)、酢 みりん	お茶 浮千鳥	牛乳 とんがりコーン


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	563	18.4	16.6	205	1.9	176	0.31	0.34	23	4.9	1.9
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	110	90	108	89	86	93	111	106	115	153	136
3才未満児	490	15	13.5	203	1.8	140	0.25	0.3	21	4	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(%)	106	81	97	95	78	74	100	107	105	121	107

そらまめ


たんぱく質が多いのが特徴です。さやが空を向いていることから、「空豆」と書きます。煮物や炒め物としても食べられますが、園では塩ゆでにして提供します。



献立からのメッセージ

新たまねぎ

早どりの新たまねぎは早春頃から出荷します。肉厚でやわらかく、甘味があり、みずみずしいのが特徴です。



※都合により、献立を変更することがあります



子どもの「食べたい気持ち」を引き出す工夫

子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声もよく耳にします。「しっかり食べて、元気に過ごしてほしい」と願うのは、すべての方の共通の想いです。そこで今回は、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。

★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくらう

食べる意欲の原点は、何といても「お腹がすいた!」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

<早寝・早起き・朝ごはん>

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。



<日中は思いっきり体を動かそう!>

当たり前のことのようにですが、体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹はすいてきます。お天気の良い日は公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。



<間食は時間と量を決めて>

おやつ（間食）は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「4回目の食事」です。しかし、ただだらと食べ続けたり、ごはんの直前に食べたりすると、ごはんの時間にお腹がすかなくなってしまう。「15時になったらおやつにしようね」と時間を決め、量を決めて与えるようにしましょう。



★「さあ、ごはん!」気持ちを切り替えるスイッチ

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前に一連の「お決まりの行動（ルーティン）」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。

お片付



準備



身支度

