

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)			
			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) 17.7(15.7) 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
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) 14.1(11.8) 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)
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) 19.7(15.0) 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
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) 24.5(20.5) 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
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) 16.7(14.2) 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
11 25 月	ゆかりごはん そうめん汁 肉じゃが	496.9(431.6) 19.2(15.7) 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
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) 20.7(15.5) 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
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) 22.0(18.2) 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、やさしいゼリー	しょうゆ、みりん 中華だしの素、食塩
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) 19.2(14.4) 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
15 金	ぼかぼかピクニック	45.0(45.0) 0.1(0.1) 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)	
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) 19.3(16.0) 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
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(かかたー)	460.7(427.1) 20.4(17.3) 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、炊き込みわかめ 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
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) 22.9(19.1) 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
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) 21.2(16.1) 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
29 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	530.8(477.8) 23.3(19.6) 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

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
3才以上児	563	18.4	16.6	205	1.9	176	0.31	0.34
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32
充足率(%)	110	90	108	89	86	93	111	106
3才未満児	490	15	13.5	203	1.8	140	0.25	0.3
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28
充足率(%)	106	81	97	95	78	74	100	107

献立からのメッセージ

そらまめ

新たまねぎ

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。



早どりの新たまねぎは早春頃から出回ります。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。



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」リズムをつくろう

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、だら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



みつづかこども園(一般)

10時おやつ	3時おやつ
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
	フルーツ豆乳 クッキー
お茶 カルシウムせんべい	牛乳 じゃこおにぎり
お茶 塩せんべい	牛乳 源氏パイ
	フルーツ豆乳 お菓子
お茶 ハイハイン	牛乳 ルヴァンプライム
お茶 ふんわり棒	牛乳 ブルーベリー豆 乳ヨーグルト
お茶 かきもち	牛乳 野菜とくだものゼリー
お茶 きなこもち	牛乳 蒸しパン (りんごジャム)
	気になる野菜 ジュース
お茶 たべっこBABY	牛乳 ぼたぼた焼
お茶 ミレーフライ	牛乳 みかんゼリー
お茶 塩せんべい	牛乳 源氏パイ
お茶 ふんわり棒	牛乳 ブルーベリー豆 乳ヨーグルト
お茶 浮千鳥	牛乳 とんがりコーン

C	繊維	食塩
mg	g	g
23	4.9	1.9
20	3.2	1.4
115	153	136
21	4	1.6
20	3.3	1.5
105	121	107

※都合により、献立を
変更することがあります



