様式F101

2025年05月

献　立　表

ながさわこども園(一般)

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	10時おやつ	3時おやつ
01 木	わかめごはん、花麩のすまし汁（えのき）、厚揚げのみそ炒め	455.0(356.5) 20.0(15.9) 15.0(11.8) 1.8(1.6)	米(3歳以上児)、砂糖、花麩、片栗粉、ごま油、米	○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、干ししいたけ、りしりこんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	塩せんべい	牛乳、ビスケット
02 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	435.7(391.9) 17.9(15.1) 11.7(9.3) 1.8(1.6)	米(3歳以上児)、マヨネーズ、いりごま、米	○牛乳、さけ、ミックス味噌、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、○みかん缶、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	すき焼のたれ、かつおだし(素材力)	あられ	牛乳、こどもの日ゼリー
07/21 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(506.6) 22.1(18.8) 13.0(10.3) 2.2(1.9)	米(3歳以上児)、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、米	○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	しょうゆ、みりん、食塩	野菜ジュース、せんべい	牛乳、甘辛せんべい
08/22 木	ロールパン、イタリアンスパゲティ、ミモザサラダ	468.8(419.8) 16.7(14.3) 18.4(16.3) 2.2(1.8)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲッティ、マヨネーズ、砂糖、ロールパン	○牛乳、卵、ウインナー、魚肉ソーセージ、粉チーズ	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	白い風船	お茶、フルーチェ
09 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	475.7(427.0) 19.6(16.8) 14.8(11.8) 1.7(1.3)	米(3歳以上児)、調合油、片栗粉、米	○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	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、本みりん	えびせんべい	牛乳、かりんとう
10/24 土	カレーライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	410.2(304.7) 11.8(8.8) 8.2(6.3) 1.6(1.2)	米(3歳以上児)、じゃがいも、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールウ、ウスターソース		
12/26 月	ゆかりごはん、そうめん汁、肉じゃが	477.6(422.2) 17.8(14.5) 9.4(7.9) 1.5(1.2)	米(3歳以上児)、じゃがいも、干しそうめん、砂糖、米	○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、本みりん、かつおだし(素材力)	米菓子	牛乳、あられ
13 火	食パン、コンソメスープ、ハンバーグケチャップソースがけ、塩ゆでそら豆	407.8(404.8) 18.9(18.2) 14.7(12.3) 2.8(2.4)	○じゃがいも、食パン(3歳以上児)、○バター、砂糖、食パン	○牛乳、◎★アシドミルク	たまねぎ、そらまめ、コーン缶、にんじん、しめじ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、○食塩、食塩、パセリ粉	★アシドミルク、カルシウムせんべい	牛乳、じゃがバター
14/28 水	白身魚のあんかけ丼、味噌汁(豆腐・えのき)、こまつなのごま酢和え	523.1(503.5) 24.3(20.3) 15.2(12.2) 2.2(1.9)	米(3歳以上児)、片栗粉、調合油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、ホキ、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、◎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、塩せんべい	牛乳、カステラ
15 木	中華そば、ごぼうサラダ、バナナ1/2	328.8(310.4) 11.0(9.9) 8.2(9.3) 1.7(1.3)	干し中華めん、○米粉(製菓用)、○砂糖、マヨネーズ、○サラダ油、いりごま	○豆乳、焼き豚、魚肉ソーセージ、なると、○牛乳	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、酢	Caウエハース	牛乳、蒸しパン(ココア)
16 金	きになる野菜ジュース、ビスケット、野菜スナック、白い風船	123.7(123.7) 2.5(2.5) 4.8(4.8) 0.8(0.8)	春のピクニックデー					
17/31 土	すき焼き風煮丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	428.1(317.3) 12.4(9.2) 10.7(8.1) 0.5(0.5)	米(3歳以上児)、米	和牛(肩ロース・赤肉)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、にんじん、しいたけ	すき焼のたれ		
19 月	豆ごはん、花麩のすまし汁（えのき）、厚揚げのみそ炒め、スクールフィッシュ(かおデー)	518.1(463.3) 23.7(20.3) 15.4(12.3) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、花麩、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、赤みそ、★スクールフィッシュ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、グリンピース、えのきたけ、干ししいたけ、りしりこんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	塩せんべい	牛乳、ビスケット
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	492.8(487.4) 18.8(18.7) 16.3(13.1) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、マヨネーズ、いりごま、米	○牛乳、さけ、ミックス味噌、油揚げ、◎★ヤクルト	ほうれんそう、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	すき焼のたれ、かつおだし(素材力)	★ヤクルト、あられ	牛乳、クッキー
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	476.1(427.3) 21.0(18.0) 13.3(10.6) 1.7(1.3)	米(3歳以上児)、調合油、片栗粉、米	○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	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、本みりん	えびせんべい	牛乳、ふがし
27 火	食パン、コンソメスープ、ハンバーグケチャップソースがけ、いんげん(ゆで)	395.9(395.4) 17.5(17.1) 14.7(12.2) 2.8(2.4)	○じゃがいも、食パン(3歳以上児)、○バター、砂糖、食パン	○牛乳、◎★アシドミルク	たまねぎ、コーン缶、いんげん、にんじん、しめじ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、○食塩、食塩、パセリ粉	★アシドミルク、カルシウムせんべい	牛乳、じゃがバター
29 木	中華そば、ごぼうサラダ、バナナ1/2	319.7(313.2) 11.4(10.4) 6.1(7.9) 1.8(1.4)	○米(3歳以上児)、干し中華めん、マヨネーズ、○ごま、いりごま、○米	焼き豚、魚肉ソーセージ、なると、○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、酢	Caウエハース	お茶、じゃこおにぎり
30 金	カレーライス、キャベツのツナサラダ、★ももゼリー	588.9(529.2) 18.2(15.8) 20.3(17.3) 1.5(1.3)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○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	カレールウ、酢、ウスターソース	ビスケット	牛乳、揚げせんべい

	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	443	17.1	12.7	203	2.1	182	0.27	0.3	22	4.5	1.8
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	87	84	90	89	100	102	96	94	138	110	106
3才未満児	399	14.6	10.6	244	2	147	0.23	0.27	21	3.7	1.5
目標量	487	19.5	13.5	222	2.2	186	0.26	0.3	17	3.9	1.7
充足率(%)	82	75	79	110	91	79	88	90	124	95	88

*10時のおやつは3歳未満児のみです。
*食材の都合により献立を変更する場合があります。

5月 給食だより

給食レシピ

ミモザサラダ
8日・22日

1　アスパラガスは斜め切り、にんじんは千切りにして、塩ゆでする。
2　きゅうりは塩もみをする。
3　ハムは千切りにする。
4　ゆり卵を作る。
5　1～4をマヨネーズで和える。
6　塩・こしょうで味を整える。

材料（4人分）
・グリーンアスパラ・・・3～4本
・にんじん・・・1/3本
・きゅうり・・・1本
・ハム・・・2枚
・たまご・・・1個
・マヨネーズ・・・大1
・塩・・・適量
・こしょう・・・適量

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、朝ごはんで前進する臓器の「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ず、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、寝ている間に下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、元気に活動を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、元気に活動をするためには欠かせません。

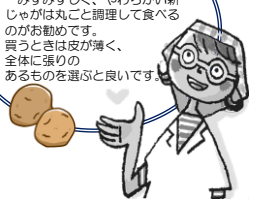
3　必要な栄養素の供給源となる
子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食（おやつ）」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。

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。

献立からのメッセージ

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

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。