



# 5月 献立表

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
15	土		牛丼 かぼちゃの煮物 みそ汁	米、牛肉、玉ねぎ、人参、砂糖、酒、しょうゆ、だし汁 かぼちゃ、いんげん、だし汁、しょうゆ、食塩、みりん 木綿豆腐、わかめ、しめじ、だし汁、米みそ	牛乳 セレクトおやつ（市販）
17	月		御飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 キャベツのゆかり和え みそ汁	米 厚揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 キャベツ、人参、ゆかり ほうれん草、しめじ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 いちごクッキー 小麦粉、無塩バター、砂糖、いちごジャム
18	火		御飯 さばの焼きおろし煮 きんぴらごぼう みそ汁	米 さば、食塩、大根、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、ねぎ ごぼう、人参、いんげん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま かぼちゃ、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 チヂミ 玉ねぎ、人参、にら、豚ひき肉、小麦粉、片栗粉、食塩 中華だし、水、ごま油、ポン酢、砂糖、ごま油、ごま
19	水		ロールパン クリームシチュー 切り干し大根のサラダ バナナ	ロールパン 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、アスパラ、コーン缶、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、食塩、こしょう 切り干し大根、きゅうり、人参、ちりめんじゃこ、酢、砂糖、油、食塩、ごま バナナ	お茶 きな粉ヨーグルト ヨーグルト、きな粉、砂糖 あげまる（市販）
20	木		御飯 鶏つくねの照り焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁	米 鶏ひき肉、ひじき、玉ねぎ、食塩、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、水、片栗粉 ほうれん草、人参、焼きのり、だし汁、しょうゆ、みりん じゃがいも、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 おからケーキ 小麦粉、ココア、ベーキングパウダー おから、砂糖、油、牛乳、バナナ
21	金	(21日) 遠足（幼児） お弁当の日	御飯 牛肉と野菜のごま風味炒め スタッフエンドウのおかか和え みそ汁	米 牛肉、人参、しいたけ、玉ねぎ、いんげん、水煮たけのこ、みりん、砂糖、しょうゆ、酒、すりごま スナップえんどう、人参、コーン缶、しょうゆ、砂糖、かつお節 さつまいも、小松菜、油揚げ、だし汁、米みそ	牛乳 ひこうきビスケット（市販）
22	土		きつねうどん きゅうりの昆布あえりんご	うどん、油揚げ、人参、ねぎ、だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、砂糖 きゅうり、塩こんぶ、食塩、中華だし、ごま油 りんご	牛乳 セレクトおやつ（市販）
24	月		御飯 タンダーチキン ブロッコリーのごまあえ 野菜スープ	米 鶏肉、食塩、生姜、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、しょうゆ、みりん ブロッコリー、人参、ごま、しょうゆ、砂糖 キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、水、コンソメ、食塩	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩
25	火		御飯 さわらの西京焼き きゅうりの酢の物 すまし汁	米 さわら、白みそ、砂糖、酒、みりん きゅうり、人参、わかめ、ちりめんじゃこ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、だし汁 絹ごし豆腐、えのきたけ、人参、ほうれん草、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油、干しぶどう
26	水		御飯 すき焼き風煮 チンゲン菜のあえ物 みそ汁	米 牛肉、焼き豆腐、ねぎ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、焼ふ、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、だし汁 チンゲンサイ、人参、しらす干し、だし汁、しょうゆ、砂糖 木綿豆腐、なめこ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 バナナ カミカミ昆布
27	木	(27日) 遠足予備日（幼児） お弁当の日	御飯 豚肉のしょうが焼き そら豆のサラダ みそ汁	米 豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、みりん、しょうゆ、砂糖 じゃがいも、空豆、人参、ツナ缶、マヨネーズ、食塩 白菜、厚揚げ、えのきたけ、だし汁、米みそ	牛乳 魚の学校せんべい（市販）
14	金	(14日) お誕生会	ミートスパゲティ コールスローサラダ オニオンスープ オレンジ	スパゲティ、合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、小麦粉、トマト缶、コンソメ、砂糖、油 キャベツ、きゅうり、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ 玉ねぎ、人参、水、コンソメ、食塩 オレンジ	牛乳 パンケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、オリーブ油、牛乳、バナナ、生クリーム
28	金		焼きそば 小松菜とツナのサラダ みそ汁 オレンジ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、ごま油、焼きそばソース、青のり 小松菜、人参、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖 大根、油揚げ、えのきたけ、わかめ、だし汁、米みそ オレンジ	牛乳 セサミラスク 食パン、すりごま、砂糖、無塩バター

入園・進級してから1ヶ月が経ちました。子ども達は少しずつ園での新しい生活にも慣れ、笑顔が見られるようになりました。一方、環境の変化で疲れが出て、体調を崩す子も増えています。しっかりごはんを食べて、睡眠もしっかりとりましょう。

## 春野菜を食べよう！！

春が旬の野菜には、春キャベツ・アスパラ・新玉ねぎ・たけのこなどがあります。旬の野菜は栄養価が高く、香り、甘味、うまみも強くなるので野菜そのもののおいしさを味わうことができます。

- \* 春キャベツ…葉がやわらかく甘味があります。ビタミンUが胃腸の調子を整えてくれます。
- \* アスパラガス…アスパラギン酸を含み、新陳代謝を高め疲労回復を促す効果があります。
- \* 新玉ねぎ…みずみずしく甘味があります。硫化アリルを含み血液をサラサラにしてくれます。
- \* 新じゃがいも…ビタミンCが豊富。小ぶりで皮が薄く、水分が多いのが特徴です。
- \* たけのこ…たけのこの切り口にみられる白い粉はチロシンと言ってうまみ成分の一種です。
- \* スナップえんどう…さやごと食べられるのが特徴。

甘味が強くビタミンを多く含んでいます。

- \* 空豆…空に向かってさやが伸びるのが由来。さやの中はふわふわになっています。亜鉛や鉄分を豊富に含んでいます。



収穫した野菜は給食やおやつに使用し、みんな味わいます☆

## ～食育活動～

今年度も子どもたちが食に興味を持ってもらえるような食育活動を行っていかうと思っています。園庭での栽培活動や皮むきなどのお手伝いを通して、実際に食材に触れたり、旬の食材を伝えたいと思っています。また、食事のマナーなどについても各年齢に応じた食育指導をしていこうと考えています。

- \* 乳児は午前おやつに牛乳を飲みます。
- \* 緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

### 1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）

エネルギー	528 kcal	鉄	2.3 mg
たんぱく質	21.1 g	カルシウム	243 mg
脂質	16.4 g	ビタミンC	29 mg
塩分	1.5 g	食物繊維	3.9 g

※もも・ゆり・さくら組：21日（金）・27日（木）は、お弁当の日になります。お弁当のご準備をお願いいたします。