

2024年5月 献立表



木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			補食
			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	
01 水 15 29	カレーライス 野菜サラダ レズンあえ オレンジ	◎牛乳 ○高野豆腐のきなこミルク ○麦茶	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マーガリン、油、三温糖、○三温糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、○凍り豆腐、○脱脂粉乳、○バター、○きな粉、○牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、かぶ、干しぶどう	ゆかりおにぎり
02 木	食パン チキンチャウダー キャベツとツナのサラダ バナナ	◎牛乳 ○かしわ餅 ○せんべい 乳児組はわかめおにぎり・白菜のおかか和え ○牛乳	食パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、ごま油、三温糖、○米	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、○かつお節、○牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○はくさい	おかかおにぎり
月 20	和風クッパ 炒り鶏 オレンジ	◎牛乳 ○バナナマフィン ○牛乳	米、じゃがいも、板こんにゃく、押麦、三温糖、片栗粉、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、さけ、ごま、かつお節、○バター、○牛乳	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、いんげん、○バナナ	ごま塩おにぎり
07 火 21	肉味噌め 五目スープ グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○みそやきおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、○米、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉(ロース)、赤みそ、○白みそ、○赤みそ、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな、○きゅうり	ホットケーキ
08 水 22	ご飯 豚のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え にんじんの甘煮 あさり汁 バナナ	◎牛乳 ○みかんゼリー ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、油、○三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、あさり、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳	バナナ、にんじん、ブロッコリー、しょうが、○かんとん、○みかん天然果汁、○みかん缶	さけおにぎり
09 木 23	スパゲティ ナポリタン 野菜スープ オレンジ	◎牛乳 ○豆腐ドーナツ ○牛乳	スパゲティ、じゃがいも、油、三温糖、○ホットケーキ粉、○油	◎牛乳、ベーコン、粉チーズ、○絹ごし豆腐、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、ピーマン、こまつな、にんじん	ごま塩おにぎり
10 金 24	グリーンピースご飯 かれのいの変り焼き ひじきのナムル わかめと玉葱のすまし汁 メロン	◎ヨーグルト ○ミルクカスタード ○リックラッカー ○麦茶	米、マヨドレ、パン粉、三温糖、ごま油、油、○三温糖、○コーンスターチ	◎ヨーグルト、かれのい、かつお節、○脱脂粉乳、○牛乳	メロン、もやし、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、生わかめ、ひじき、こんぶ(だし用)、○みかん缶	さけおにぎり
11 土 25	マーボー豆腐丼 白菜と人参のスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	
13 月 27	納豆ご飯 肉じゃが たけのこの味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○マーラーカオ ○牛乳	じゃがいも、米、しらたき、押麦、三温糖、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、納豆、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、いんげん、生わかめ	ゆかりおにぎり
14 火 28	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き アスパラサラダ チンゲン菜スープ バナナ	◎ヨーグルト ○真珠蒸し ○牛乳	ロールパン、三温糖、○もち米、○片栗粉	◎ヨーグルト、○牛乳、鶏もも肉、ごま、○豚ひき肉、○木綿豆腐、○牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、にんじん、マーマレード、レモン果汁、○しょうが、○たまねぎ	わかめおにぎり
16 木	ロールパン チキンチャウダー キャベツとツナのサラダ バナナ	◎牛乳 ○甘辛だんご ○1才わかめおにぎり・白菜のおかか和え ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、ごま油、三温糖、○米	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、○かつお節、○牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○はくさい	ホットケーキ
30	和風クッパ 炒り鶏 グレープフルーツ	◎牛乳 ○バナナマフィン ○牛乳	米、じゃがいも、板こんにゃく、押麦、三温糖、片栗粉、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、さけ、ごま、かつお節、○バター、○牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、いんげん、○バナナ	ホットケーキ
17 金 31	手作りふりかけご飯 鱈の照り焼き 小松菜のごま和え 豆腐とえのきの味噌汁 メロン	◎ヨーグルト ○塩ゆでそら豆 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖	◎ヨーグルト、さわか、木綿豆腐、白みそ、いわし(煮干し)、赤みそ、ごま、かつお節、○牛乳	メロン、こまつな、えのきたけ、にんじん、○そらまめ	ゆかりおにぎり
18 土	中華丼 もやしとねぎのスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ、干しいたけ	

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

5月の食育 みて!さわって!やってみよう!

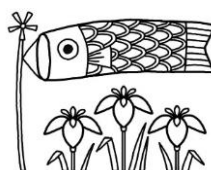
*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー438kcal、たんぱく質19.7g
(幼児) エネルギー534kcal、たんぱく質24.1g

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*11日(土) 幼児組は親子遠足です。



10日.....グリーンピースのさやとり(4才)

17日.....そら豆のさやとり(3才~5才)

24日.....グリーンピースのさやとり(5才)

31日.....そら豆のさやとり(3才~5才)

22日.....あさりをみてみよう!(1才~4才)

あさは茹でるとどうなるかな?(5才)



食育だより

木の実保育園 2024年5月

栄養士 近藤 敏子

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りが味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってもらいたと思います。今年も、さやむきのお手伝いを子どもたちが行います。

**おいしく食べよう
グリーンピースは今が旬!**

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養は、免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。

ソラマメおいしいね

これから初夏に向けてのみ出回る旬のそら豆。さやの中の独特のふかふかさに触れ、少しでも食材に興味を持ってもらえればと思っています。塩ゆでそらまめとしておやつで提供します。くせはありますが、亜鉛とビタミンB2の豊富な5月の味覚です。

★和食の基本「一汁二菜」
1・基本と型

和食は「主食」に「主菜」と「副菜」そして、みそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から「跡継ぎが絶えない」縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べられるようになったといわれています。

園では幼児組は、かしわもちを食べて『子どもの日』をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



【食べきれぬ量で、苦手な食べ物をなくす工夫を】

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量で「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べると風邪をひかなくなるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えるだけでもよいでしょう。

【楽しい食卓を心がけて】

子どもの食が進まないといらいらしてしまいがちですが、楽しい食卓にするには、まず大人が食事を楽しむことが大切です。

子育てや仕事をしながら毎食きっちりと作って食べようとする、とても慌ただしくなります。ときには料理の手を抜くことがあってもかまいません。食べることをゆったりと楽しめる時間づくりを心がけましょう。