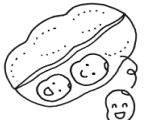


日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木 15	ご飯(1日) ロールパン(15日) 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとツナのサラダ 白菜スープ バナナ	◎牛乳 ○中華おこわ ○牛乳	米(1日) ロールパン(15日)、○もち米、○米、三温糖、ごま油、○三温糖、○油、○ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○豚ひき肉、◎牛乳	バナナ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、コーン缶、にんじん、マーマレード ○にんじん、○たけのこ(ゆで)、○しょうが、○干しいたけ	ゆかりおにぎり
木 29	手作りふりかけご飯 高野豆腐の野菜あんとし 大根と油揚げの味噌汁 バナナ	◎牛乳 ○マーラカオ ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、こまつな、干しいたけ	
02 金 16	ご飯 つくねハンバーグ ブロッコリーのおかか和え にんじんの甘煮 あさり汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○ミルクカスタード ○リッツクラッカー ○麦茶	米、押麦、片栗粉、三温糖、○三温糖、○コーンスターチ	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、あさり、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○脱脂粉乳、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、れんこん、しめじ、しょうが、しそ、○みかん缶	わかめおにぎり
金 30	カレーうどん 炒り鶏 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○二色ジャムサンド(いちご、マーマレード) ○牛乳	生うどん、じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、三温糖、油、○食パン	◎ヨーグルト、鶏むね肉、豚肉(ロース)、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、いんげん、○マーマレード、○いちごジャム	
17 土 31	中華丼 もやしとねぎのスープ オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、○牛乳	オレンジ、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	
月 19	手作りふりかけご飯 高野豆腐の野菜あんとし 大根と油揚げの味噌汁 バナナ	◎牛乳 ○マーラカオ ○牛乳	米、○三温糖、押麦、三温糖、片栗粉、油、○ホットケーキ粉	◎牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、こまつな、干しいたけ	おかかおにぎり
火 20	カレーうどん 炒り鶏 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○二色ジャムサンド(いちご、マーマレード) ○牛乳	生うどん、じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、三温糖、油、○食パン	◎ヨーグルト、鶏むね肉、豚肉(ロース)、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、いんげん、○マーマレード、○いちごジャム	
07 水 21	ご飯 豚のしょうが焼き 小松菜の納豆和え チンゲン菜と玉葱の味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○豆腐ドーナツ ○牛乳	米、押麦、油、三温糖、○ホットケーキ粉、○油	◎牛乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○絹ごし豆腐、○牛乳	オレンジ、こまつな、にんじん、しょうが、チンゲンサイ、たまねぎ	ゆかりおにぎり
08 木 22	チキンポテトバーガー 野菜スープ メロン	◎牛乳 ○みそやきおにぎり ○大根の中華スティック ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○ごま油、○米、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○白みそ、○赤みそ、○牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、○だいこん、○レモン果汁	
09 金 23	ごまご飯 鮭の西京焼き 切干大根のサラダ 豆腐とわかめの澄まし汁 バナナ	◎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、さけ、木綿豆腐、かつお節、白みそ、ごま、黒ごま、○牛乳	バナナ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、生わかめ、○そらまめ	わかめおにぎり
10 土 24	マーボー豆腐丼 コーンスープ オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖、片栗粉、油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな	
12 月 26	納豆ご飯 肉じゃが たけのこの味噌汁 メロン	◎牛乳 ○バナナマフィン ○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)、○バター、○牛乳	メロン、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、いんげん、生わかめ、○バナナ	おかかおにぎり
13 火 27	チャーシュー麺 野菜炒め グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○みかんゼリー ○せんべい ○牛乳	焼きそばめん、油、三温糖、○三温糖	◎ヨーグルト、焼き豚、ベーコン、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、たけのこ(塩蔵しなちく)、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、○かんでん、○みかん天然果汁、○みかん缶	
14 水 28	グリンピースご飯 かわいいの変わり焼き アスパラのお浸し わかめと玉葱のすまし汁 オレンジ	◎牛乳 ○じゃがいもおやき ○牛乳	米、マヨドレ、パン粉、油、三温糖、○片栗粉、○じゃがいも	◎牛乳、かれい、かつお節、○粉チーズ、○バター、○脱脂粉乳、○牛乳	オレンジ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、グリンピース、生わかめ、こんぶ(だし用)	ジャム入りホットケーキ

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

*今月の栄養価の平均値

（乳児） エネルギー450kcal、たんぱく質20.3g

（幼児） エネルギー568kcal、たんぱく質25.4g

*17日（土）親子遠足（幼児組）になります。

*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。



5月の食育 みて！さわって！やってみよう！

- 9日・・・・・・そら豆のさやとり（3才～5才）
- 12日・・・・・・たけのこをみてみよう（1才～5才）
- 14日・・・・・・グリンピースのさやとり（4才）
- 23日・・・・・・そら豆のさやとり（3才～5才）
- 28日・・・・・・グリンピースのさやとり（5才）



食育だより



木の実保育園 2025年5月

栄養士 柿沼 康恵

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。香りや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いと思います。今年も、さやむきのお手伝いを子どもたちにお願いしたいと思います。



食べきれる量で、苦手な食べ物をなくす工夫を

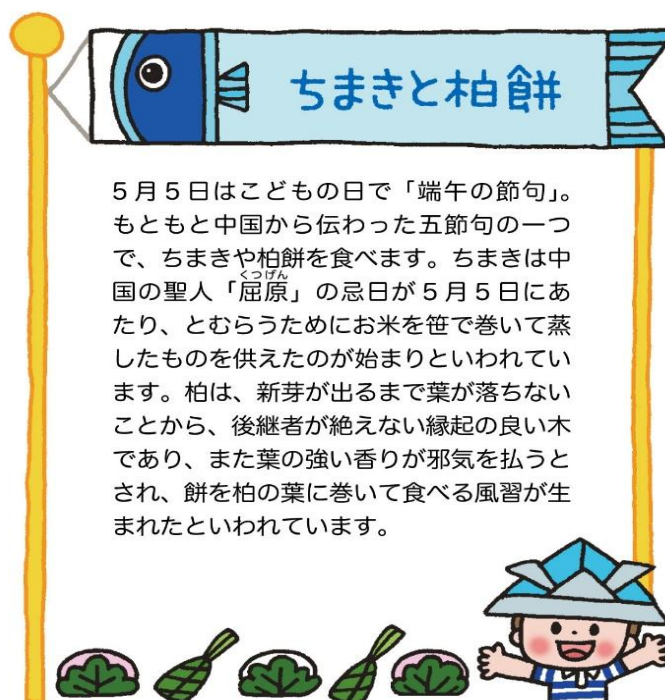
幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。

また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ！これは筋肉になるよ！」など、効能を教えてあげてもよいでしょう。

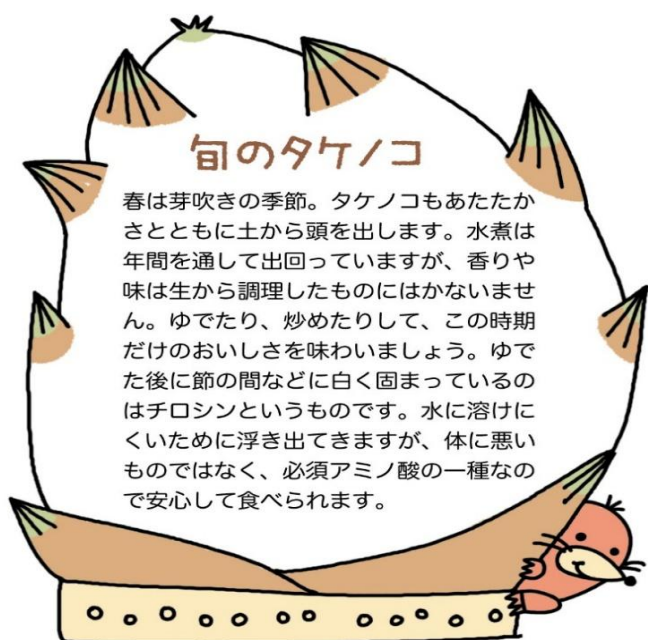
よくかんでたべよう



1. ゆっくりあじわう
2. ひとくちをすくなく
3. おくばでしっかりかむ



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者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る風習が生まれたといわれています。



旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

食育？クイズ

Q

たけのこは、
何日くらいで竹になるの？

答え 約10日間

たけのこは驚くほど成長が早く、芽が出てから、わずか10日ほどで竹になります。一句（いちじゅん／10日間の意味）で竹に成長するので、「筍」という漢字が当てられたといわれています。

