

5月の献立表

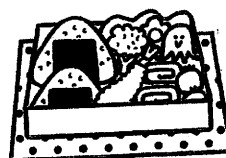


みどりの保育園(一般)

2019年05月

日付	朝おやつ	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○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	
07 火	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 鶏ささみのピカタ がんもの含め煮(たけのこ) フルーツ	胚芽米、さといも、小麦粉、オリーブ油、きび砂糖	鶏ささみ、がんもどき、卵、みそ	ニューサマーオレンジ、小なつみかん、かぶ、葉、にんじん、たけのこ、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、いんげん	お茶 菜めし すまし汁 (里芋・ほうれん草)
08 水	ごぼう スティック	グリーンピースごはん すまし汁(しいたけ・豆腐) あじの香り焼き 野菜のおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、片栗粉、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、調製豆乳、ベーコン(乳含む)、チーズ、かつお節	いちご、チンゲンサイ、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン、しいたけ、にんにく	牛乳 ピザ蒸しパン 中華きゅうり
09 木	人参 スティック	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚肉のバーベキュー焼き 春キャベツのサラダ フルーツ	胚芽米、マヨドレ、油、ごま、きび砂糖	豚肉、チーズ、みそ、しらす干し、かつお節	オレンジ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、りんご、きゅうり、にら、万能ねぎ、干しぶどう、わかめ(乾)	お茶 じゃこチャーハン ゆであスパラ (マヨドレ)
10 金	ゆで かぼちゃ	ご飯 白菜のスープ まんまるシュウマイ スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ	胚芽米、強力粉、きび砂糖、マヨドレ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、ハム(乳含む)、ツナ油漬缶	デコポン、たまねぎ、だいこん、キャベツ、はくさい、きゅうり、コーン缶、しめじ、にんじん、しょうが、干しいたけ	牛乳 ハムとコーンのパン (手作り) 大根スティック (しょう油)
11 土	煮干し	チンジャオロース丼 キャベツとベーコンのスープ フルーツ	うどん、胚芽米、油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン(乳含む)	いちご、そらまめ、たけのこ、キャベツ、もやし、赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しょうが、あおりのり	牛乳 炒めうどん 塩ゆでそら豆
13 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・大根) 魚の煮付け 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、ごま油	あかうお、牛乳、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、ベーコン(乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター	りんご、たまねぎ、菊みこんぶ、にんじん、えのきたけ、エリンギ、しめじ、だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが、干しいたけ	お茶 きのこのリゾット風 ふかし芋
14 火	ブロッコリー の ごまあえ	ドライカレー 福神漬け 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、しらす干し、バター	たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、ピーマン、福神漬、にんじん、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	牛乳 ホットケーキ 胡瓜スティック(塩)
15 水	大根 スティック	ご飯 みそ汁(もやし・人参) かじきの照り焼き ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、油、ごま油、オリーブ油	牛乳、じき、たらこ、みそ、煮干し、豆乳、バター	はっさく、しらたき、ピーマン、もやし、にんじん、たまねぎ、焼きのり	牛乳 たらこうどん 煮干し
16 木 野外 保育	胡瓜 スティック	ご飯 スープ(白菜・わかめ) 厚揚げの味噌炒め かぼちゃのレモン煮 フルーツ	胚芽米、ごま油、片栗粉、きび砂糖	生揚げ、豚肉、あさり、みそ	はくさい、かぼちゃ、なつみかん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ピーマン、れんこん、万能ねぎ、えのきたけ、レモン果汁、わかめ(乾)、しょうが、にんにく、しょうが、焼きのり	お茶 深川めし すまし汁 (ほうれん草・えのき)
17 金	粉ふき芋	パン トマトスープ マカロニグラタン(チキン) ブロッコリーのサラダ フルーツ	コッペンパン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、油、パン粉、オリーブ油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、さけ、バター、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、セロリ、レタス、焼きのり、パセリ	お茶 鮭おにぎり ごぼうスティック
18 土	煮干し	インディアンスパゲティ スープ(わかめ・ねぎ) フルーツ	米、な油、ごま油	豚肉、挽きわり納豆	いちご、トマト、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん、こんぶ、わかめ(乾)、ニラ	お茶 納豆チャーハン こんぶ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー565kcal・たんぱく質22.7g・脂質16.2g)
16日(木)は野外保育になります。3~5才児クラスは、お弁当の用意をお願いします。
0~2才児クラスは、給食があります。





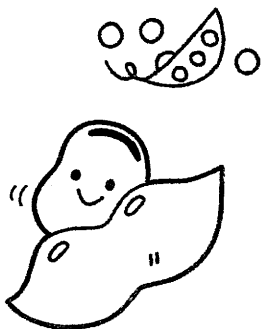
献立表



2019年05月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
20月 きみどり クッキング	こんぶ	ご飯 豚汁 鰯のパン粉焼き(にんにく) 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、さといも、パン粉、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、卵、豚肉、みそ	オレンジ、にんじん、きゅうり、オレンジ天然果汁、だいごん、板こんにやく、ごぼう、切り干しだいごん、ねぎ、コーン缶、にんにく	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト 人参スティック(しょう油)
21火	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 鶏ささみのピカタ がんもの含め煮(たけのこ) フルーツ	胚芽米、さといも、小麦粉、オリーブ油、きび砂糖	鶏ささみ、がんもどき、卵、みそ	ニューサマーオレンジ・小なつみかん、かぶ・葉、にんじん、たけのこ、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、いんげん	お茶 菜めし すまし汁(里芋・ほうれん草)
22水	ごぼう スティック	グリーンピースごはん すまし汁(しいたけ・豆腐) あじの香り焼き 野菜のおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、片栗粉、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、調製豆乳、ベーコン(乳含む)、チーズ、かつお節	いちご、チンゲンサイ、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン、しいたけ、にんにく	牛乳 ピザ蒸しパン 中華きゅうり
23木	人参 スティック	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚肉のパーベキュー焼き 春キャベツのサラダ フルーツ	胚芽米、マヨドレ、油、ごま、きび砂糖	豚肉、チーズ、みそ、しらす干し、かつお節	オレンジ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、りんご、きゅうり、にら、万能ねぎ、干しぶどう、わかめ(乾)	お茶 じゃこチャーハン ゆでアスパラ(マヨドレ)
24金 みどり クッキング	ゆで かぼちゃ	ご飯 白菜のスープ まんまるシュウマイ スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ	胚芽米、強力粉、きび砂糖、マヨドレ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、ハム(乳含む)、ツナ油漬缶	デコボン、たまねぎ、だいごん、キャベツ、はくさい、きゅうり、コーン缶、しめじ、にんじん、しょうが、干しいたけ	牛乳 ハムとコーンのパン(手作り) 大根スティック(しょう油)
25土	煮干し	チンジャオロース丼 キャベツとベーコンのスープ フルーツ	うどん、胚芽米、油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン(乳含む)	いちご、そらめめ、たけのこ、キャベツ、もやし、赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しょうが、あおのり	牛乳 炒めうどん 塩ゆでそら豆
27月	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・大根) 魚の煮付け 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、ごま油	あかうお、牛乳、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、ベーコン(乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター	りんご、たまねぎ、刻みこんぶ、にんじん、えのきたけ、エリンギ、しめじ、だいごん、ねぎ、ごぼう、しょうが、干しいたけ	お茶 きのこのリゾット風 ふかし芋
28火	ブロッコリーの ごまあえ	ドライカレー 福神漬け 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、しらす干し、バター	たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、ピーマン、福神漬、にんじん、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	牛乳 ホットケーキ 胡瓜スティック(塩)
29水	大根 スティック	ご飯 みそ汁(もやし・人参) かじきの照り焼き ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、油、ごま油、オリーブ油	牛乳、じき、たらこ、みそ、煮干し、豆乳、バター	はっさく、しらたき、ピーマン、もやし、にんじん、たまねぎ、焼きのり	牛乳 たらこうどん 煮干し
30木	胡瓜 スティック	ご飯 スープ(白菜・わかめ) 厚揚げの味噌炒め かぼちゃのレモン煮 フルーツ	胚芽米、ごま油、片栗粉、きび砂糖	生揚げ、豚肉、あさり、みそ	はくさい、かぼちゃ、なつみかん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ピーマン、れんこん、万能ねぎ、えのきたけ、レモン果汁、わかめ(乾)、しょうが、にんにく、しょうが、焼きのり	お茶 深川めし すまし汁(ほうれん草・えのき)
31金 誕生会	ゆで さつま芋	麦ご飯 すまし汁(シイタケ・豆腐) ミックスフライ(エビ・豚ヒレ) 木の实サラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、きび砂糖、小麦粉、油、小麦粉、押麦、カシューナッツ	牛乳、豚肉(ヒレ)、大正えび、絹ごし豆腐、卵、あずき(乾)(乳児) 鮭	オレンジ、いちご、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ	牛乳 抹茶ケーキ・オレンジ(乳児) お茶・鮭おにぎり オレンジ

5月のフルーツは、宇和ゴールド・きよみオレンジ・ジュシーフルーツ・メロン・いちご等になります。



成長に大切な栄養を取ろう

カルシウム

カルシウムは骨や歯を形作っているものですが、役割はそれだけではありません。イライラを抑え神経を安定させる、筋肉の収縮や血液の凝固を助ける、細胞の機能を調整するなどの働きもあります。カルシウムは、乳製品、小魚、豆製品、青菜などに多く含まれています。ふだんの食事に意識的に取り入れていきましょう。

