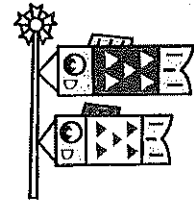


令和 4年 5月 献立表

△ 今月のお弁当日は 5月 11日 水曜日です。
 ◎ 今月の行事食は 5月 日 曜日です。

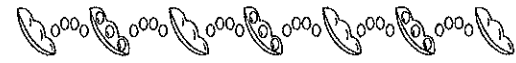
5月食育だより



入園・進級から一か月がたとうとしています。それぞれ環境が変わり、

緊張してた子供たちも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。慣れてきたと同時に、大人も子供も疲れがでてくるころです。生活リズムが乱れると体調を崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。

三大栄養素、知ってますか？



三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)の働きや栄養素の特徴をもとにして赤、黄、緑に分類したものを三色食品群と言います。毎食この各群(色)から二種類以上の食品を食べるように気を付けると栄養バランスのとれた食事になります。保育園の献立表にも給食の材料を三色の食品群に分けて表示していますので、チェックしてみてくださいね。

そして、ご家庭での食事作りの参考にもしてみてください。

赤…血や肉を作る 丈夫な体を作る 肉・魚・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品等

黄…力や体温になる 力がでる ご飯・パン・めん・いも・砂糖・油脂等

緑…体の調子を整える 病気から守る 野菜・果物・きのこ等



【園外保育でのお弁当について】

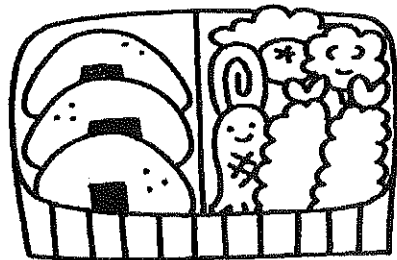
のどを詰まらせる危険があるのでお弁当には入れないで下さい。

- ・枝豆 ・蒟蒻畑

(こんにゃくゼリーではないカップのゼリーはOKです)

- ・プチトマト ・ぶどう ・チーズ

などの丸いものは半分にカットしてお弁当に入れて下さい。



日曜日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ 午後
			力・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分 蛋白・脂質	熱量Kcal/塩分 蛋白・脂質	
2	月	ハヤシライス きゅうり塩昆布和え コンソメスープ グレープゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳 ゼリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり	578/1.7 19.8/17.2	655/2.0 23.4/20.8	2日：肉まん
6	金	ロコモコ丼 ひじき大豆煮 みそ汁 アセロラゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 大豆 卵 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ	534/1.6 18.5/14.6	613/2.0 22.6/17.8	6日：バームクーヘン
9	月	ドライカレー コーンスープ	ご飯 サラダ油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ セロリー	528/1.5	643/1.9	9日：きなこクッキー
23	月	じゃが芋サラダ フルーツヨーグルト	じゃが芋 さつまい芋	ヨーグルト	人参 きゅうり	17.7/18.8	22.1/23.4	23日：南瓜のブラウニー
10	火	筍ご飯 さわらの磯焼き すまし汁	ご飯 サラダ油	さわら 油揚げ	筍 青梗菜 人参	390/1.4	485/1.8	10日：焼きドーナツ豆乳
24	火	青梗菜の甘酢和え オレンジ	麩	牛乳	しいたけ	15.5/9.8	20.9/13.0	24日：原宿ドッグチーズ
12	木	ご飯 和風鶏つくね フルーツゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ 蓮根 大根	482/1.3	587/1.6	12日：Caせんべい ロアンヌ
20	金	おかひじき塩昆布和え みそ汁		油揚げ 牛乳	おかひじき	18.6/118	23.5/14.3	20日：レースんサンド
13	金	醤油ラーメン 焼売	中華麺 ごま油	豚肉 焼売	もやし キャベツ	526/1.3	647/1.7	13日：ヨーグルトケーキ
25	水	ほうれん草の搾菜和え パパロア		果物缶 牛乳	人参 ほうれん草	19.7/25.6	25.0/32.5	25日：ほうれん草蒸しパン
16	月	ご飯 鶏のトマト煮 フルーチェ	ご飯 サラダ油	鶏肉 大豆	玉ねぎ キャベツ	492/1.0	596/1.3	16日：あんこパイ
30	月	キャベツ胡麻和え コンソメスープ		果物缶 牛乳	人参 コーン缶	21.2/15.0	26.6/18.9	30日：焼売まん
17	火	ご飯 キャベツ焼売 中華スープ	ご飯 サラダ油	豚肉 ちくわ	キャベツ 人参	495/1.4	584/1.7	17日：まがりせんべい オレオ
27	金	もやしのナムル 杏仁豆腐		カニカマ 牛乳	玉ねぎ もやし	18.6/14.5	23.3/17.5	27日：カルピスケーキ
18	水	ご飯 鮭の梅醤油焼き みそ汁	ご飯 サラダ油	鮭 ちくわ	蓮根 えのきたけ	452/1.5	558/1.9	18日：きなこトースト
26	木	蓮根のきんぴら メロン		牛乳	エリンギ キャベツ	21.5/11.3	27.2/14.3	26日：ばかうけ Caウエハース
19	木	ご飯 鶏のオニオンソース みそ汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 ハム	玉ねぎ 切干大根	539/1.5	671/1.9	19日：お米で苺のケーキ
31	火	切干大根サラダ パナナ	パナナ	豆腐 油揚げ	きゅうり	19.6/12.7	25.9/16.7	31日せんべい バームロール
土曜日・お弁当の日給食								
7	土	きつねたぬき丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	油揚げ 豆腐	玉ねぎ わかめ	343/8.9/5.9	410/10.7/7.0	お米でスイートポテト
11	水	しらすの炒飯 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	しらす 豆腐	キャベツ 玉ねぎ	407/12.0/11.2	485/14.8/13.8	オレンジデニッシュ
14	土	カレー炒飯 コンソメスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参	487/14.1/19.1	559/16.6/21.3	ふわふわワッフル
21	土	ピピンバ わかめスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	ほうれん草 人参	412/12.6/12.0	502/15.8/15.0	お米でバナナのケーキ
28	土	キャベツ焼きうどん みそ汁 ゼリー	うどん サラダ油	ベーコン 牛乳	キャベツ 大根	317/8.0/8.8	396/10.0/10.9	かえでのみ

*午前のおやつは3~5歳児は牛乳、0~2歳児は牛乳と卵ボーロです。

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります