

5月献立表・給食だより



5月5日は「子どもの日、端午の節句」
 保育園では5月7日に柏餅風の蒸しパンをだします。

柏の木は縁起物とされており、春の新芽が出る時期まで葉を落とすことがなく、木から葉が落ちないことから「子孫繁栄＝家計が途切れないように」という意味を込めて、端午の節句で柏餅を食べるようになりました。

R6年5月1日発行

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1	水	胚芽米 チキンクリームシ チュー フレンチサラダ	豆乳 黒糖豆乳ゼリー	牛乳、鶏もも、 スキムミルク、 ツナ缶、豆乳、 粉寒天、きな粉	胚芽米、じゃがい も、植物油、パ ター、小麦粉、三 温糖、黒砂糖	たまねぎ、にん じん、冷凍グリ ンピース、キャ ベツ
2	木	胚芽米 うま煮 若竹汁 旬	お茶 ピースおにぎり 旬	牛乳、鶏もも、 厚揚げ、わかめ	胚芽米、じゃがい も、植物油、三温 糖、	糸こんにゃく、 にんじん、さや いんげん、ゆで たけのこ、えの き、グリーンピー ス
7	火	こいのぼりライス 鶏の照り焼き にんじんの甘煮 清汁 もも缶	スキムミルク 柏餅風蒸しパン	牛乳、鶏肉、わ かめ、スキムミ ルク	胚芽米、三温糖、 甘納豆、米粉、植 物油	にんじん、たま ねぎ、トマト、 しょうが、にん にく、えのき、 もも
8	水	胚芽米 魚の香味焼き トマト 季節の具沢山みそ汁	スキムミルク レーズンスコーン	牛乳、白身魚、 鶏卵、油揚げ、 スキムミルク	胚芽米、小麦粉、 揚げ油、ホット ケーキミックス、 無塩バター	パセリ、トマト、 キャベツ、たま ねぎ、もやし、 にんじん、あお ねぎ、干しぶど う
9	木	胚芽米 高野豆腐と野菜の含 め煮 切り干し大根のみそ マヨネーズ和え	スキムミルク バスプーサ (未満児バナナ入 り)	牛乳、鶏肉、高 野豆腐、スキム ミルク、鶏卵、 ヨーグルト	胚芽米、植物油、 三温糖、マヨネー ズ、すりごま、小 麦粉、グラニュー 糖、無塩バター	たまねぎ、にん じん、乾いたけ 、冷凍グリーン ピース、切り干 し大根、きゅう り、レモン果汁、 バナナ
10	金	胚芽米 いろいろ野菜と魚の オープン焼き 青菜のスープ	豆乳 オレンジゼリー パイ	牛乳、白身魚、 粉チーズ、鶏肉、 豆乳、粉寒天	胚芽米、オリーブ 油、じゃがいも、 三温糖、パイ菓子	しょうが、にん にく、たまねぎ、 トマト、エリン ギ、アスパラガ ス、こまつな、 コーン缶、にん じん、ミカジュ ース、みかん
11	土	チャンポン ヨーグルト	牛乳 みかん缶 せんべい	牛乳、豚肉、か まぼこ、ヨーグ ルト	中華めん、ごま油、 せんべい	たまねぎ、キャ ベツ、もやし、 にんじん、乾し いたけ、青ねぎ、 しょうが、みか ん

朝の水分補給は牛乳、またはお茶となります。

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
13	月	胚芽米 今月のカレー オレンジサラダ	備蓄豆乳 バナナ 備蓄菓子	鶏肉、豆乳、おから	胚芽米、じゃがいも、バター、カレールウ、三温糖、植物油、クラッカー	たまねぎ、にんじん、りんご、冷凍グリーンピース、トマト、キャベツ、きゅうり、みかん、パセリ、バナナ
		避難訓練				
14	火	胚芽米 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁	スキムミルク おからマフィン	牛乳、豚肉、木綿豆腐、わかめ、スキムミルク、おから、鶏卵	胚芽米、植物油、三温糖、片栗粉、ごま油、小麦粉	ゆでたけのこ、たまねぎ、しめじ、アスパラガス、にんじん、にんにく、しょうが、えのき、
15	水	胚芽米 ハンバーグ レタス ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ベーコン、ヨーグルト	胚芽米、植物油、パン粉、三温糖	たまねぎ、レタス、キャベツ、にんじん、パセリ、みかん、黄桃
16	木	胚芽米 うま煮 若竹汁	お茶 ピースおにぎり	牛乳、鶏もも、厚揚げ、わかめ	胚芽米、じゃがいも、植物油、三温糖	糸こんにゃく、にんじん、さやいんげん、ゆでたけのこ、えのき、グリーンピース
17	金	ロールパン 魚のトマトソース焼き ポテトミルクスープ	スキムミルク みそ万十 チーズ/オレンジ(未満児)	牛乳、白身魚、スキムミルク、プロセスチーズ	ロールパン、植物油、三温糖、じゃがいも、バター、片栗粉、小麦粉、三温糖、甘納豆	しょうが、たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ
18	土	肉うどん バナナ	牛乳 オレンジ クッキー	牛乳、牛肉	干しうどん、植物油、三温糖、クッキー	たまねぎ、にんじん、青ねぎ、バナナ、オレンジ

子どもの成長と食事

乳幼児は発育が盛んで活動も活発なため、大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。

特に気をつけてとりたい栄養素の中にカルシウムと鉄があります。

カルシウム

骨の成長や機能の調整のために必要な栄養素

たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKはカルシウムと一緒にとると、吸収力が上がります。

○カルシウムが豊富な食品
牛乳・乳製品、干しエビ、豆腐、水菜など



○たんぱく質が豊富な食品
肉、魚、卵、豆類、乳製品など

○ビタミンDの豊富な食品
魚(鮭、赤身魚、青身魚)、乾燥きのこ類など



○ビタミンKの豊富な食品
緑黄色野菜(パセリ、モロヘイヤ)、納豆など

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
20	月	胚芽米 チキンクリームシ チュー フレンチサラダ	豆乳 黒糖豆乳ゼリー オレンジ(未満児)	牛乳、鶏もも、 スキムミルク、 ツナ缶、豆乳、 粉寒天、きな粉	胚芽米、じゃがい も、植物油、バ ター、小麦粉、三 温糖、黒砂糖	たまねぎ、にん じん、冷凍グリ ンピース、キャ ベツ、きゅうり、 オレンジ
21	火	胚芽米 魚の新緑揚げ トマト 季節の具沢山みそ汁	スキムミルク そらまめ クラッカー 旬	牛乳、白身魚、 鶏卵、厚揚げ、 スキムミルク	胚芽米、小麦粉、 揚げ油、クラッ カー	パセリ、トマト、 キャベツ、たま ねぎ、にんじん、 青ねぎ、そらま め
22	水	胚芽米 鶏肉のさっぱり煮 にんじんの甘煮 中華スープ	スキムミルク シリアルスコーン	牛乳、鶏肉、 ロースハム、鶏 卵、スキムミル ク	胚芽米、三温糖、 コーンフレーク、 ホットケーキミッ クス、植物油	しょうが、にん にく、にんじん、 たまねぎ、ゆで たけのこ、こま つな、バナナ、 干しぶどう
23	木	胚芽米 高野豆腐と野菜の含 め煮 切干し大根のみそマ ヨネーズ和え	スキムミルク バスプーサ バナナ(未満児)	牛乳、鶏肉、高 野豆腐、スキム ミルク、鶏卵、 ヨーグルト	胚芽米、植物油、 三温糖、マヨネー ズ、すりごま、小 麦粉、グラニュー 糖、無塩バター	たまねぎ、にん じん、乾しいた け、冷凍グリ ンピース、切り干 し大根、きゅう り、レモン果汁、 バナナ
24	金	鮭ごはん 鶏のマリネ焼き レタス ミニトマト わかめスープ みかん缶	リンゴジュース いちごとバナナの パフェ	牛乳、鮭、鶏肉、 わかめ	胚芽米、いり白ご ま、三温糖、植物 油、ごま油、カス テラ、生クリーム	きぬさや、たま ねぎ、しょうが、 レタス、ミニト マト、みかん、 えのき、にんじ ん、青ねぎ、リ んごジュース、 バナナ、いちご
25	土	チャンポン ヨーグルト	牛乳 バナナ せんべい	牛乳、豚肉、か まぼこ、ヨーグ ルト	中華めん、ごま油、 せんべい	たまねぎ、キャ ベツ、もやし、 にんじん、乾し いたけ、青ねぎ、 しょうが、バナ ナ

誕生日会

鉄

血液を作ったり、脳を発達させたりするために必要な栄養素
動物性食品だけでなく、植物性食品からとることができます。
また、ビタミンCと一緒にとることで吸収力も上がります。

○鉄が豊富な食品
レバー、牛肉、大豆製品、こまつななど



○ビタミンCが豊富な食品
ブロッコリー、ピーマン、オレンジ、いちご、さつまいも、
じゃがいもなど



日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
27	月	胚芽米 今月のカレー オレンジサラダ	スキムミルク おからマフィン バナナ(未満児)	牛乳、牛肉、ス キムミルク、鶏 卵、おから	胚芽米、じゃがい も、バター、カ レールウ、三温糖、 植物油、小麦粉、 バター	たまねぎ、にん じん、りんご、 冷凍グリーンピー ース、トマト、 キャベツ、きゅ うり、みかん、 パセリ、バナナ
28	火	胚芽米 豚肉と春野菜の赤み そ炒め 清汁	スキムミルク オレンジ パイ	牛乳、豚肉、木 綿豆腐、わかめ、 スキムミルク、	胚芽米、植物油、 三温糖、片栗粉、 ごま油、パイ菓子	ゆでたけのこ、 たまねぎ、しめ じ、アスパラガ ス、にんじん、 にんにく、しょ うが、えのき、 オレンジ
29	水	胚芽米 ハンバーグ レタス ベーコンとキャベツ のスープ	牛乳 フルーツヨーグル ト	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉、鶏卵、 ベーコン、ヨー グルト	胚芽米、植物油、 パン粉、三温糖	たまねぎ、レタ ス、キャベツ、 にんじん、パセ リ、みかん、黄 桃
30	木	胚芽米 うま煮 若竹汁	お茶 ピースおにぎり	牛乳、鶏もも、 厚揚げ、わかめ	胚芽米、じゃがい も、植物油、三温 糖	糸こんにゃく、 にんじん、さや いんげん、ゆで たけのこ、えの き、グリーンピー ース
31	金	ロールパン 魚のトマトソース焼 き ポテトミルクスープ	スキムミルク みそ万十 チーズ/オレンジ (未満児)	牛乳、白身魚、 スキムミルク、 ブレースチーズ	ロールパン、植物 油、三温糖、じゃ がいも、バター、 片栗粉、小麦粉、 三温糖、甘納豆	しょうが、たま ねぎ、トマト、 にんじん、パセ リ

グリーンピース



栄養・効果

便秘改善が期待される食物繊維、疲労回復に期待されるビタミンB1などが豊富に含まれています。

保存の仕方

サヤごと保存袋に入れて3～4日、茹でたものは水につけたままなら2～3日保存できます。

選び方

色が鮮やかでさやがふっくらとしていて丸みとハリがあるものがおすすです。

5月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
1	水	牛乳 お菓子	胚芽米 魚の照り焼き ブロッコリー みそ汁
2	木	牛乳 お菓子	胚芽米 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ
17 31	金	牛乳 お菓子	胚芽米 牛肉のつけ焼き みそ汁
20	月	牛乳 りんご	胚芽米 魚のごまみそ焼き 清汁
7 21	火	牛乳 オレンジ	胚芽米 チャプチェ わかめスープ
8 22	水	牛乳 お菓子	和風スパゲティ みそ汁 お菓子
9 23	木	牛乳 オレンジ	胚芽米 魚のカレームニエル 野菜スープ
10 24	金	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 肉じゃが みそ汁
13 27	月	牛乳 お菓子	胚芽米 麻婆豆腐 コーンスープ
14 28	火	牛乳 お菓子	胚芽米 煮魚 清汁
15 29	水	牛乳 りんご	胚芽米 鶏肉の野菜あんかけ きゅうりのごま和え
16 30	木	牛乳 お菓子	胚芽米 豚肉の生姜焼き みそ汁

お菓子は下記のいずれか1点

せんべい 丸ぼうろ ビスケット クラッカー クッキー 源氏パイ
ウエハース かりんとう