

平成 30年 5月 予定献立表

足利両野保育園

曜 日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月 14 28	パンズパン ヒレカツ、織キャベツ ジャーマンポテト 水菜と椎茸のスープ	果汁オレンジ かんぱん	スキムミルク ココアクッキー	<春キャベツ> 春キャベツは、形が丸くて小さめで、葉の巻き方が緩く、軟らかくて薄いのが特徴です。水分を多く含み甘みがあるのでサラダ等の生食がむいています。ビタミンC・ビタミンK・ビタミンU・カリウムを含み普通のキャベツと比較して、ビタミンCは約1.3倍、カロテンは約3倍の含有量があるとされています。	じゃがいも、バーガーパン、小麦粉、油、パン粉、砂糖、アーモンド	ヒレ肉、脱脂粉乳、バター、卵、ベーコン	玉葱、キャベツ、みずな、しいたけ、パセリ
火 1 15 29	中華丼 春雨スープ プルーン	牛乳 かりんとう	乳酸菌飲料 せんべい	<朝ごはんは目覚めのスイッチ> 朝ごはんは、体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化・吸収されたいろいろな成分が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。また、朝ごはんによって腸の働きが高まり排便をしやすくなります。元気に過ごすために朝ごはんをしっかり食べて体を目覚めさせましょう。	米、春雨、ごま、片栗粉、ごま油、砂糖	乳酸菌飲料、豚小間、ロールイカ	はくさい、玉葱、人参、ねぎ、プルーン、筍、ピーマン、椎茸、にら、しめじ、生姜
水 2 16 30	食パン マカロニグラタン コーンサラダ チンゲン菜とトマトのスープ	ゼリー	麦芽飲料 バナナ 30日スキムミルク ジャム/バターサンド	<いっしょに食べるとおいしいね！> 誰かと一緒に食べると、一人で食べるよりもずっと楽しい！一緒に食べるひとがいる喜びを感じてほしいと思っています。『お友だちが食べているから僕も食べてみよう』と、まねして食べてみる、なんてことも保育園ではしばしばみられます。食事の時間を楽しく過ごせるように、環境づくりはとても大切です。	食パン、マカロニ、油	牛乳、鶏角肉、とろけるチーズ	バナナ、レタス、玉葱、トマト、胡瓜、人参、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、トマトピューレ
木 17 31	鶏五目御飯 コロコロ胡瓜 味噌汁	スキムミルク 小魚せんべい	ヨーグルト サブレ 31日幼児牛乳、 ショートケーキ	<はしがつかえるってたのしい> はしは、食べ物をつまんだり、はさんだり、支えたり、切ったり、混ぜたりするなど、さまざまな使い方ができる万能な食具です。お子さんと一緒にいろいろな動作を試してみるのも楽しいですね。すぐに上手にもてなくてもゆっくり、じっくり、ほめたりしながら楽しい雰囲気の中で練習していきたいですね。	米、しらたき、油、砂糖	ヨーグルト、鶏角肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	胡瓜、人参、ごぼう、筍、ねぎ、椎茸、いんげん、生姜、カットわかめ
金 18	米 油揚げの肉詰め 小松菜の和え物 麦茶	果汁野菜 昆布	スキムミルク ジャム/バターパン	<油揚げの肉詰め> 油揚げの中にひき肉と玉葱・人参のみじん切り、戻したひじきなどを詰め、甘味付けしただしの中でじっくり煮て作ります。お肉を詰めた油揚げを止めるのは、安全を考え、幼児ではなくスパゲティ。煮ることでやわらかくなり油揚げとともに食べることができます。ぜひご家庭でも試してみてくださいね。	米、コッペパン、マーガリン、砂糖、スパゲティ、油	豚ひき肉、油揚げ、脱脂粉乳、卵	こまつな、玉葱、人参、胡瓜、ブルーベリージャム、椎茸、ひじき、生姜
土 19	ホットドッグ キャベツと人参のスープ	果汁りんご ビスケット	プリン クラッカー	<食事のマナーは、繰り返し伝えるようにしましょう> 食事の時は、あいさつの大切さやマナーについて子供に伝えるよい機会です。大人が見本を見せながらわかりやすい言葉で、毎日の食事の中で繰り返し伝えるようにすると身につけやすくなります。	マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ、卵	キャベツ、人参、パセリ
月 7 21	パンズパン チキンバーガー 野菜の盛り合わせ アスパラスープ、チーズ	牛乳 せんべい	麦茶 ごま塩おにぎり	<チキンバーガー> パンに、しょうゆとみりんなどで味付けしコンベクションオーブンで焼いた鶏肉、レタス・きゅうり・トマトをのせ、タルタルソースをかけていただきます。保育園のタルタルソースは、みじん切りにした玉ねぎを焦がさないように炒め、冷ましてからマヨネーズを入れて出来上がりの簡単ソースです。このソースが鶏肉によく合います。	米、バーガーパン、マヨネーズ、ごま、油	鶏肉、チーズ、ハム	トマト、玉葱、胡瓜、レタス、グリーンアスパラガス、えのきたけ、人参
火 8 22	米 大豆入りカレー コロコロサラダ 幼児牛乳	ほうじ茶 パイ	果汁ぶどう せんべい	<大豆入りカレー> きょうのカレーにはゆでた大豆が入っています。大豆を入れることで、栄養価が上がり、そしてかむ回数も増えます。よくかんで食べることは、健康で丈夫な歯をつくるためにかかせません。そして、よくかむとだ液がよくでます。だ液には消化・吸収を助けたり、虫歯予防にも役立ちます。	米、じゃがいも、油	牛乳、大豆水煮、豚小間、牛乳	ぶどう濃縮果汁、胡瓜、玉葱、コーン缶、ミニトマト、人参、マッシュルーム缶、グリーンピース
水 9 23	わかめうどん キャベツと胡瓜の ツナサラダ	ゼリー	ココアミルク レモンケーキ	<キャベツの和え物> いまがおいしい春キャベツを使ってサラダにしました。春キャベツをスチームコンベクションオーブンで蒸してきゅうりとツナといっしょに和えます。蒸すことでキャベツの甘みが増し、ほんのりあたたかいサラダになります。	ゆでうどん、ホットケーキ粉、油、砂糖	ヨーグルト、鶏小間、脱脂粉乳、ツナ缶、卵	キャベツ、玉葱、人参、胡瓜、ねぎ、生わかめ、椎茸、レモン果汁
木 10 24	米 鮭の照り焼き ほうれん草のおかか和え ひじきの煮物、麦茶	果汁りんご クラッカー 24日さくらんぼ組 果汁、ラムネ	ヨーグルト ビスケット	<魚の栄養> 子どもが成長するにあたり、大事な栄養素は大きく分けて五つあります。たんぱく質・カルシウム・鉄分・DHA(ドコサヘキサエン酸)・亜鉛、これらは、子供の身長や体重を増やしたり、精神を落ち着かせ集中力を高めたりする効果があります。	米、ごま、砂糖、油	ヨーグルト、かじき、油揚げ、かつお節	ほうれん草、もやし、胡瓜、人参、ひじき、あおのり
金 11 25	肉味噌揚げギョウザ 小松菜とベーコンの ソテー 豆腐とモロヘイヤのスープ	果汁野菜 せんべい 25日さくらんぼ組 果汁、ラムネ	クリームチーズ和え クラッカー	<肉味噌揚げギョウザ> 荒目に切ったキャベツとにらと長ねぎを挽肉とともによく混ぜこみ、みそとしょうゆで味付けをします。そして皮に包んで油で揚げます。具に味付けしてあるので、食べる時は何もつけません。お子さんにも職員にも人気の献立です。	食パン、ぎょうざの皮、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、クリームチーズ、豚挽肉、ベーコン、米みそ、バター	こまつな、バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶、キャベツ、コーン缶、モロヘイヤ、ねぎ、にら、生姜
土 12 26	パンズパン えびと枝豆のスパゲティ レタスサラダ 乳酸菌飲料	ゼリー	果汁りんご せんべい	<えびとえだまめのスパゲティ> えびの赤とえだまめの緑で見た目にもきれいなスパゲティです。バターとにんにくで香りをだし、玉ねぎを炒め、えだまめとえびはあとからさっと炒めます。味付けはシンプルに。春らしいスパゲティになりました。	パンズパン、スパゲティ、油	乳酸菌飲料、むきエビ、バター	りんご濃縮果汁、玉葱、レタス、むきえだまめ、人参、にんにく

☆都合上30日は、18日の献立にします。

☆家族がおいしそうに食べるのが大切です。

子供のころからさまざまな食べ物の味を体験することは、味覚の幅を広げることに繋がります。しかし初めて見る食べ物を嫌がることはよくあることです。そんな時、その食べ物を家族がおいしそうに食べていると子供も「食べてみようかな」という気持ちになりやすくなります。

1食あたり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	528kcal	554kcal
たんぱく質	19.1g	20.0g
脂質	15.8g	17.9g
塩分	1.7g	2.0g