

2019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	中華丼 えびだんごスープ ブルー	牛乳 せんべい	スキムミルク 豆乳ブラウニー	<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、はるさめ、小麦粉、油、砂糖、アーモンド、ごま、片栗粉、ごま油	豚肉、豆乳、脱脂粉乳、ロールイカ、えびだんご	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、プルーン、ピーマン、たけのこ、しいたけ、にら、しょうが
火	パンズパン 織キャベツ 鶏肉のアーモンド揚げ ジャーマンポテト 小松菜のトマトスープ	麦茶 乾パン	幼児オレンジ 菓子	<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言われています。	じゃがいも、パルサーパン、油、パン粉、小麦粉、アーモンド	鶏むね肉、ベーコン、卵	オレンジジュース、キャベツ、こまつな、トマト、たまねぎ、トマトピューレ、しめじ、パセリ
水	食パン マカロニグラタン コーンサラダ ブロッコリーのスープ	ゼリー	麦芽飲料 バナナ	<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、鶏もも肉、チーズ	バナナ、レタス、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン
木	米 さわらのみそマヨ焼き 小松菜の生姜和え ひじきの煮物 麦茶	幼児りんご クラッカー	ヨーグルト ビスケット	<はしがつかえるってのいい！> 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、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	ヨーグルト、さわら、油揚げ、みそ	こまつな、にんじん、きゅうり、ひじき、しょうが
金	鶏五目ご飯 ココロ胡瓜 みそ汁(あさり)	麦茶 せんべい	17金 牛乳 ちんすこう 31金 牛乳 ショートケーキ	<ちんすこう> 沖繩の郷土菓子で、小麦粉、砂糖、ラードを混ぜ合わせた生地を成形し、オープンで焼き上げてつくりまします。ほろほろとした食感が特徴です。保育園ではラードではなく油を使用して作ります。崩れやすいのでよくさましてから提供します。	米、小麦粉、油、砂糖、しらす	牛乳、鶏むね肉、あさり、みそ、油揚げ、豆腐	きゅうり、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、いんげん、しょうが
土	ホットドック 蒸し野菜(キャベツ・にんじん) ほうれんそうスープ	ヨーグルト	幼児ぶどう 菓子	<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くようになります。	油	ウインナーソーセージ、チーズ	ぶどうジュース、キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ
月	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(Fe.Ca) せんべい	たっぷりフルーツゼリー 小魚	<チキンバーガー> しょうゆとみりんで味付けした鶏肉をオープンで焼き、レタス・きゅうり・トマトをそえました。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つくりまします。このソースが簡単でおいしい！お子さんに人気のソースです。	バーガーパン、マヨネーズ、油	鶏むね肉、いわし、ゼラチン	トマト、もも、たまねぎ、きゅうり、レタス、みかん、パイナップル、もやし、アスパラガス、いちご、にんじん
火	米 大豆入りカレー カルシウムサラダ 牛乳	ほうじ茶 パイ	幼児ぶどう 菓子	<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、ごま	牛乳、大豆、豚肉、牛乳、チーズ、しらす干し	ぶどうジュース、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム、グリーンピース
水	わかめうどん キャベツと大豆の和え物 オレンジ	ヨーグルト	ほうじ茶 ケチャップおにぎり	<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プンで蒸してきゅうりと蒸し大豆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。	うどん、米、砂糖、ごま油、油	鶏もも肉、大豆、ハム	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、わかめ、しいたけ、マッシュルーム、グリーンピース
木	米 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え 麦茶 ごま塩	幼児野菜 昆布	ヨーグルト 菓子	<旬の野菜を食べるメリット> 旬の野菜を食べることは体によいだけでなく、多くのメリットがあります。季節を感じ、四季を楽しみながらその時期にしか食べられない食材をいただきますよ。 ①味が濃くておいしい ②栄養価が高い ③新鮮 ④安い ⑤エコにつながる	米、砂糖、片栗粉	ヨーグルト、生揚げ、鶏ひき肉、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、しいたけ、グリーンピース
金	食パン 肉味噌揚げぎょうざ 小松菜とベーコンのソテー もち麦入りスープ	乳酸菌飲料 せんべい	蒸しプリン クラッカー	<肉味噌揚げぎょうざ> 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、砂糖、油、もち麦、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、ベーコン、みそ、バター	こまつな、コーン、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、ねぎ、にら、しょうが
土	ぶどうパン えびと枝豆のスパゲティ 水菜サラダ 乳酸菌飲料	ゼリー	幼児りんご 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。	ぶどうパン、スパゲティ、ごま油	乳酸菌飲料、えび、しらす干し、ちりめんじゃこ、バター	りんごジュース、みずな、たまねぎ、えだまめ(むぎ)冷凍、にんじん、にんにく

☆家族がおいしそうに食べることが大切です。



ちいさい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つながります。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お子さんも「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	522kcal	554kcal
たんぱく質	19.0g	20.2g
脂質	16.1g	18.6g
塩分	1.8g	1.9g