

2020年 5月 予定献立表

両野こども園

曜日	献立名	1・2歳児 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	18 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	幼児オレンジ ぼたぼたせんべい	スキムミルク マカロニきな粉	<チキンバーガー> しょうゆとみりんを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。 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、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	鶏むね肉、脱脂粉乳、ハム、きな粉	トマト、レタス、たまねぎ、きゅうり、アスパラガス、えのきたけ、にんじん
火	19 米 大豆入りドライカレー カルシウムサラダ 牛乳	ほうじ茶 ホームパイ	幼児緑黄色野菜 ハイミックスクッキー	<カルシウムサラダ> カルシウムを豊富に含んでいる食材を使ったサラダです。ほうれん草はゆでて3cmの長さに切り、人参・きゅうりは千切り、しらすはさっと湯通しします。チーズを小さなサイコロ状に切り、しょうゆ・砂糖・酢・ごま油を合わせた調味液にすりごまを加えて混ぜ合わせます。彩りもよくお子さんにも食べやすい味になっています。	米、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、大豆、チーズ、しらす干し	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、トマト ジュース、レーズン、にんにく、しょうが
水	1 20 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	カルピスポンチ 小魚	<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、環境づくりはとてとても大切です。	食パン、じゃがいも、マカロニ、油	鶏もも肉、チーズ、ゼラチン、カルピス、いわし	レタス、にんじん、もも、みかん、パイナップル、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、きゅうり、コーン
木	7 21 米 鮭のマヨコーン焼き 小松菜の生姜和え ひじきの煮物・ほうじ茶	幼児りんご かあさんビスケット	牧場いちごヨーグルト かりんとう	<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、油、砂糖	ヨーグルト、さわら、油揚げ	こまつな、にんじん、コーン、きゅうり、ひじき、しょうが
金	8 22 食パン 肉味噌揚げぎょうざ キャベツとアスパラのソテー えびだんごスープ	麦茶 星食べよ	ココアミルク チーズ蒸しパン	<肉味噌揚げぎょうざ> 粗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、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、ホットケーキミックス	牛乳、卵、豚ひき肉、ベーコン、チーズ、はんぺん、みそ	キャベツ、にら、コーン、アスパラガス、にんじん、ねぎ、しょうが
土	9 23 キャラットパン キャベツの和風スパゲティ 大豆サラダ 幼児牛乳	健康ヨーグルト	幼児りんご ウエハース	<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。	キャラットパン、スパゲティ、油	牛乳、大豆、鶏もも肉、バター	りんごジュース、キャベツ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、にんにく
月	11 25 ソースカツ丼 五目みそ汁 ブルー	麦茶 プチラックビスケット	麦芽飲料 ホットケーキ	<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、小麦粉、油、パン粉、砂糖、メープルシロップ	牛乳、豚肉、卵、みそ、バター	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、プルーン、にんじん、ごぼう、ねぎ
火	12 26 食パン 照り焼きチキン ジャーマンポテト 小松菜とトマトのスープ	牛乳 乾パン	ジョア カルシウムせんべい	<きょうはあんまりたべないのかな？> よく食べる日と食べない日があるのは、大人でもよくあることです。お子さんは大人以上に体調や気分の波がありますから、食べる量は一定しません。だから日によって食べる量が少しでも、元気に過ごしているなら心配ありません。食べる量を気にすると食事が楽しくなくなってしまうので、まず楽しく食べることをすすめていきたいですね。	食パン、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、ベーコン	オレンジジュース、たまねぎ、こまつな、トマト、トマトピューレ、パセリ
水	13 27 わかめうどん キャベツと大豆の和え物 バナナ	ゼリー	牛乳 メロンパン	<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、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆	バナナ、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
木	14 28 米 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草とえのきのおかか和え 味付のり・ほうじ茶	幼児緑黄色野菜 クラッカー	朝食バイヨーグルト ミレービスケット	<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しょう。 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	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、味付けのり
金	15 29 鶏五目ご飯 キャベツと胡瓜の塩昆布和え あさり和三つ葉の味噌汁	スポロン 昆布	蒸しプリン リッツ 29日幼児牛乳 サラダクレープ	<あさりの栄養> あさりには子どもが不足しがちな栄養素の、カルシウムや鉄などがたっぷり含まれています。 加熱したときに出る汁には、うまみ成分と栄養素がたくさん含まれているので、栄養を無駄なく摂れるみそ汁やスープにあさりを使用するのがおすすめです！！	米、しらたき、油、砂糖	豆腐、鶏むね肉、脱脂粉乳、牛乳、卵、みそ、あさり、油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、しいたけ、みつば、いんげん、塩こんぶ
土	2 16 30 ホットドック 蒸し野菜(キャベツ・にんじん) チンゲン菜ともやしのスープ	幼児りんご バターサブレ	幼児ぶどう 源氏パイ	<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、軟らかくて薄いののが特徴です。水分を多く含む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。	マヨネーズ、油	ウインナー、卵	ぶどうジュース、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、パセリ

*1日(金)は都合により水曜日の枠に入っています。2日(土)は都合によりコロッケパン・幼児牛乳に変更します。

☆家族がおいしそうに食べるのが大切です。

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	525kcal	551kcal
たんぱく質	19.7g	21.5g
脂質	15.2g	17.3g
塩分	1.6g	1.9g