

2024年度 5月 予定献立表

ともしび保育園

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 (水)	ごはん チキンサラダ ジャーマンポテト 味噌汁 フルーツ	精白米/三温糖/ごま油/白ごま(すり)/じゃがいも/ミックスベジタブル/菜の花&紅花油/食パン	油揚げ/鶏ささ身/ベーコン/煮干しだし/牛乳/チーズ	たけのこ/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/いんげん/キャベツ/きゅうり/にら/えのきたけ/大根	牛乳 チーズトースト	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.6 g
2 16 (木)	スパゲッティナポリタン パプリカサラダ チーズ スープ フルーツ	スパゲッティ/菜の花&紅花油/バター/オリーブ油/三温糖/精白米/ごま油	豚小間肉/粉チーズ/ツナ缶/チーズ	玉葱/にんじん/ピーマン/マッシュルーム/赤ピーマン/黄ピーマン/キャベツ/もやし/まいたけ/水菜/きゅうり	ほうじ茶 キンパ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.2 g
7 21 (火)	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/板こんにやく/三温糖/じゃがいも/菜の花&紅花油	鮭/干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)/油揚げ/煮干しだし/牛乳/青のり	にんじん/いんげん/小松菜/大根/なめこ	牛乳 フライドポテト	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.3 g
8 29 (水)	カレーライス わかめサラダ トマト スープ フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/三温糖/オリーブ油/麩/薄力粉	豚小間肉/わかめ/牛乳/きな粉	にんにく/玉葱/にんじん/きゅうり/キャベツ/トマト/水菜	牛乳 きな粉クッキー	エネルギー 723 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 29.7 g 食塩相当 2.8 g
9 23 (木)	ごはん 豆腐の中華煮 筍土佐煮 スープ フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/かたくり粉/ごま油/ぎょうざの皮/菜の花&紅花油	豚小間肉/押し豆腐/花かつお/牛乳/ウィナー/チーズ	にんじん/はくさい/生しいたけ(菌床栽培、生)/チンゲンサイ/にんにく/たけのこ/えのきたけ/もやし/小松菜/玉葱	牛乳 UFOピザ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.7 g
10 24 (金)	ブルーベリーサンド クリームシチュー アスパラサラダ そら豆 フルーツ	食パン/ソフトタイプマーガリン/菜の花&紅花油/じゃがいも/薄力粉/ホールコーン缶/オリーブ油/白ごま(すり)/ごま油	鶏もも肉/牛乳/スキムミルク/豚ひき肉	ブルーベリー(ジャム)/玉葱/にんじん/パセリ/アスパラガス/キャベツ/そらまめ/にら/水菜	牛乳 ちぢみ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 2.4 g
11 25 (土)	豚丼 りんごサラダ チーズ 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/しらたき/オリーブ油/じゃがいも/コッペパン(市販品)	豚小間肉/チーズ/煮干しだし/生わかめ/牛乳	玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/えのきたけ	牛乳 コッペパン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 2.5 g
13 27 (月)	肉味噌麺 小松菜の磯辺和え トマト スープ フルーツ	中華めん(生)/ごま油/三温糖/かたくり粉/菜の花&紅花油/精白米/おおむぎ(押麦)	豚ひき肉/きざみのり/絹ごし豆腐	にんにく/長葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/グリーンピース(冷凍)/小松菜/キャベツ/トマト/まいたけ	ほうじ茶 焼きおにぎり	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 2.4 g
14 28 (火)	ごはん まぐろかつ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/薄力粉/パン粉/菜の花&紅花油/おかし	かじき/花かつお/煮干しだし/油揚げ/ヨーグルト	ほうれんそう/キャベツ/にんじん/小松菜/生しいたけ(菌床栽培、生)/長葱	ほうじ茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 1.6 g
17 31 (金)	ごはん ホイコーロー ナムル スープ フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/ごま油/菜の花&紅花油/ごま(いり)/プレミックス粉(おけ-用)/ソフトタイプマーガリン	豚肉(ﾌｧｰｼﾞｰ用)/牛乳	にんにく/長葱/にんじん/キャベツ/ピーマン/もやし/ほうれんそう/チンゲンサイ/きくらげ/えのきたけ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 1.5 g
18 (土)	煮込みうどん ツナじゃが煮 トマト フルーツ	干しうどん(乾)/じゃがいも/三温糖/黒糖/パン	豚小間肉/油揚げ/ツナ缶/牛乳	にんじん/大根/ほんしめじ/長葱/ほうれんそう/トマト	牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 4.0 g
20 30 (月)	ごはん ハンバーグ スナッパえんどう にんじんグラッセ 具だくさん味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/パン粉/菜の花&紅花油/バター/三温糖/ぎょうざの皮/じゃがいも	豚ひき肉/牛乳/煮干しだし/生わかめ	玉葱/スナッパえんどう/にんじん/いんげん/しめじ/もやし/長葱	牛乳 インドサモサ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 1.3 g
22 (水)	ちまき風ごはん 花野菜サラダ マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	もち米/精白米/三温糖/オリーブ油/じゃがいも/プレミックス粉(おけ-用)	焼き豚/煮干しだし/油揚げ/牛乳	にんじん/たけのこ/しめじ/ブロッコリー/カリフラワー/キャベツ/きゅうり/ほんしめじ/長葱/もやし/もも缶/みかん缶	牛乳 こいのぼりケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.0 g 食塩相当 2.6 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

5月食事だより

入園・進級から1か月がたちました。新緑の中で元気に遊び、皆で一緒に食事を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたち。疲れが出てくる時期でもあるので、ゆっくり食事を楽しめるようにしていきたいと思います。

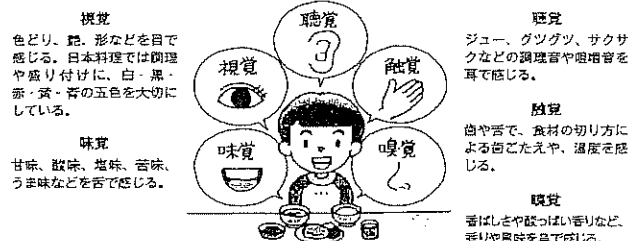
5月は、端午の節句にちなんでちまき風ごはん、春野菜の筍を使った料理やスナップえんどう、そら豆、アスパラなどをメニューに取り入れました。食材を通して季節ならではの春を感じていただきたいと思います。

食事と健康

五感で食べる

毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感（視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚）が大きく作用しています。

栄養をとるだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など、五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育てていきます。



おいしい行事

端午の節句

端午の節句に食べられる柏餅の柏の葉は、新芽が成長するまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起のよい食べ物とされています。

ちまき風ごはん

(材料) 3 合分

- ・もち米 150g・うるち米 300g・塩 2g・しょうゆ小さじ 2 杯
- ・豚小間 200g・人参 50g・たけのこ 70g・しいたけ 30g
- ・しょうゆ大さじ 1・砂糖小さじ 2・酒小さじ 2・ごま油小さじ 1

<作り方>

- ① もち米、うるち米を合わせて米をとぎ、目盛よりやや少なめに水を入れて塩、しょうゆを加えてスイッチ on
- ② 豚肉、人参、たけのこ、しいたけは千切りにし、たけのこはゆでる。
- ③ 鍋に②の材料を入れ、調味料を加えて煮詰める。
- ④ 炊きあがったごはん③を混ぜて出来上がり。

家では炊飯ジャーに材料、調味料を入れて炊いても ok。豚肉の代わりに焼き豚、しいたけは干しいたけを使用すると本格的なちまきになります。