

給食だより

若葉の緑が鮮やかでさわやかな風が吹く季節になりました。新年度がスタートして1ヶ月、新しい生活に慣れてきたころではないでしょうか。5月はゴールデンウィークもありますので、生活リズムが崩れないよう、十分な睡眠と食事をとって、元気いっぱいに過ごしていきましょうね。

たんて

5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

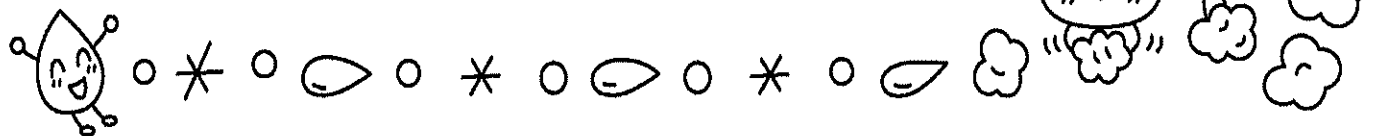
朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。



○ 手洗いの習慣化

○ 食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いは、衛生面に加え、食事に備えるため体に消化吸收の準備をさせる意味もあるそうですよ。これからの梅雨の時期や暑い夏に向けて、食中毒予防の第一歩として手洗いをしっかり行えるようにしましょう。



給食献立表

2024年5月

牧野保育園

日	曜日	行事	献立名	さいりょう			おやつ
				赤◇	緑◇	黄◇	
				血や肉になるもの	からだの調子を整えるもの	力や体温となるもの	
1	水		豆ご飯 ホキの揚げ揚げ ちくわとモヤシの酢の物 味噌汁	うすいえんどう ホキ骨取りカット40g 冷凍ちくわ5本入り タケヤみそ 1kg	グリーンピース あおのひき干し りよくとろもやし、人参、きゅうり 干しわかめカット100g、むきたまねぎ 1kg/ρ	精白米(うるち米) てんぷら粉、キャノーラ油10.5kg 白ごま(すり)、上白糖、ごま油 600g さつまいも	麦茶 みかんヨーグルト
2	木	こどもの日 メニュー	ごはん ハンバーグ フロッキーサラダ コンソメスープ	合びき肉(生)木綿豆腐 340g	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参 ミニブロッコリー(冷凍)500g、人参 冷凍カーネルコーン500g 大根カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ρ	精白米(うるち米) 片栗粉、キャノーラ油1.3kg 和風ドレごましよう油 じゃがいも、メークイン2L	牛乳 餅のぼりサンド
7	火		ごはん さばの味噌煮 切り干し大根のサラダ すまし汁	サバ(骨取り)40gカット タケヤみそ 1kg ローズハムスライス 冷凍絹揚げ 1kg	しょうが(おろし)チューブ 切り干しだいこん、人参、きゅうり むきたまねぎ 1kg/ρ、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖、ごま油 600g	牛乳 お麩ラスク(ココア)
8	水		二色丼(鳥そぼろ・鮭) ほうれん草のごま和え 味噌汁	皮引き鶏ミンチ、冷凍サケフレーク うす揚げ30g、タケヤみそ 1kg	キヌサヤ冷凍 ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 かぼちゃ(冷凍)、キャベツ	精白米(うるち米)、上白糖 キャノーラ油1.3kg 白ごま(すり)、上白糖	麦茶 りんごゼリー サッポロポテト
9	木		ごはん チャーシュー豆腐 チンゲン菜ナムル 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ 冷凍絹揚げ 1kg	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、白菜 たけのこ水浸し700g カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ρ りよくとろもやし、人参 大根、冷凍カーネルコーン500g、小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) ごま油 600g、上白糖、片栗粉 上白糖、ごま油 600g、白ごま(すり)	牛乳 ホットドッグ
10	金		ごはん 鶏肉のタルタル焼き キャベツのカレー炒め コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g	キャベツ、人参、むきたまねぎ 1kg/ρ 冷凍ピーマンスライス800g/ρ 元のきたけ(生)、ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg キャノーラ油1.3kg じゃがいも、メークイン(生)	麦茶 おにぎり(ゆかり)
11	土		牛乳 チャーハン 中華スープ	共進舎牛乳1L 絹引きウインナー	人参、むきたまねぎ 1kg/ρ、青ねぎ 冷凍カーネルコーン500g、干しわかめカット100g	精白米(うるち米)、ごま油 600g	ぶどうカップゼリー アスパランマンせんべい
13	月		ごはん 赤魚の煮つけ ほうれん草の白和え(みそ) すまし汁	赤魚骨取り80g 木綿豆腐 340g、タケヤみそ 1kg	ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 白菜、むきたまねぎ 1kg/ρ 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖、白ごま(すり)	牛乳 あんバター風パイ
14	火		ごはん 鶏肉のピザ焼き ポテトサラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g シュレットミックスチーズ	人参、きゅうり りよくとろもやし、大根 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ρ	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg 冷凍じゃがいも 600g 味の素、マヨネーズ	牛乳 マカロニきな粉
15	水		ごはん ミンチカツ フロッキーのごま煎和え 味噌汁 中華丼 ピーマン わかめスープ	メンチカツ60g*10 うす揚げ30g、タケヤみそ 1kg 豚もも赤身ごま切れ、冷凍むきたまねぎ1kg	ミニブロッコリー(冷凍)500g、人参 元のきたけ(生) なす、ほうれんそうカット(冷凍)500g 白菜、むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、キヌサヤ冷凍 キャベツ、人参、冷凍ピーマンスライス500g/ρ むきたまねぎ 1kg/ρ、冷凍カーネルコーン500g 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg 上白糖、ごま油 600g、白ごま(すり)	麦茶 フルーチェ(いちご)
16	木		ごはん かまぼこ入りうどん もやしサラダ	皮引きとりももごまぎれ かまぼこ(南)原不凍用、うす揚げ30g ローズハムスライス	むきたまねぎ 1kg/ρ ほうれんそうカット(冷凍)500g りよくとろもやし、きゅうり、人参	精白米(うるち米) 冷凍うどん、上白糖 和風ドレごましよう油	麦茶 おにぎり(鮭わかめ)
17	金		牛乳 コーンラーメン	共進舎牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ	人参、むきたまねぎ 1kg/ρ ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) ごま油 600g	牛乳 ブルーベリージャムケーキ
18	土		ごはん 鶏肉のレモンソース マカロニサラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g	ポッカレモン 人参、きゅうり キャベツ、むきたまねぎ 1kg/ρ、人参	精白米(うるち米) 片栗粉、キャノーラ油16.0kg、上白糖 マカロニ(特)、味の素、マヨネーズ	麦茶 プリン(ホイップのせ)
21	火		ごはん アジの塩焼き ひじきとコーンの煮物 味噌汁	あじ(切) 青なし80g うす揚げ30g 木綿豆腐 340g、タケヤみそ 1kg	ひじき100g、人参、れんこんスライス 冷凍300g 冷凍カーネルコーン500g、インゲン(冷凍) しめじ、ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg キャノーラ油1.3kg、上白糖	牛乳 バナナ 苺パイ
22	水		ごはん 豚じゃが きんぴらごぼう すまし汁	豚もも赤身ごま切れ	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、キヌサヤ冷凍 (冷凍)にぼりさき(生)、人参 冷凍ピーマンスライス500g/ρ 大根、元のきたけ(生)、小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) 冷凍じゃがいも 600g、上白糖 白ごま(すり)、ごま油 600g、上白糖	牛乳 ステップメロンパン
23	木		ロールパン 和風スシグディ かぼちゃサラダ コンソメスープ	絹引きウインナー	人参、むきたまねぎ 1kg/ρ ほうれんそうカット(冷凍)500g、しめじ かぼちゃ(冷凍)、きゅうり、人参 白菜、冷凍カーネルコーン500g むきたまねぎ 1kg/ρ	ロールパン(3個入り)P スバグッティ(特) 500g キャノーラ油1.3kg 味の素、マヨネーズ	麦茶 おにぎり(昆布)
24	金		マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ	木綿豆腐 340g、豚もも赤身ミンチ 赤だし、ハナマルキ 500g	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参 にんにく(おろし)チューブ 人参、きゅうり 人参、カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ρ りよくとろもやし	精白米(うるち米)、上白糖 キャノーラ油1.3kg、片栗粉 緑豆(はるさめ)(粒) 100g、白ごま(すり) ごま油 600g、上白糖	牛乳 ブレンドクッキー
25	土		牛乳 みそ煮込みうどん	共進舎牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ、うす揚げ30g タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、ほうれんそう(冷凍)	冷凍うどん、上白糖	りんごカップゼリー 煎たべよ
27	月		牛コボウ丼 白菜のじゃこ和え 味噌汁	牛もも赤身ごま切れ、うす揚げ30g もりめんじゃこ 100g タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/ρ、(冷凍)にぼりさき(生) 青ねぎ、人参 白菜、人参 しめじ、大根、干しわかめカット100g	精白米(うるち米)、白ごま、上白糖 片栗粉 上白糖	牛乳 さつまいも蒸しパン
28	火		わかめご飯 味噌ラーメン もやしナムル	豚もも赤身ごま切れ、タケヤみそ 1kg	わかめご飯の素 むきたまねぎ 1kg/ρ、キャベツ、人参、青ねぎ りよくとろもやし カットチンゲンサイ(冷凍)500g、人参	精白米(うるち米) (特)中華麺、ごま油 600g 上白糖、ごま油 800g、白ごま(すり)	牛乳 パリパリピザ
29	水		ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草の酢の物・煎和え すまし汁	皮引きとりもも肉カット100g 木綿豆腐 340g、うす揚げ30g	ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 元のきたけ(生) 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、キャノーラ油1.3kg	牛乳 豆腐ドーナツ
30	木		カレーライス キャベツサラダ 果物(黄桃)	牛もも赤身ごま切れ 毎日からだにCa鉄 1000ml	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参 キャベツ、きゅうり、人参 冷凍カーネルコーン500g 黄桃1号ダイス 1.5kg	精白米(うるち米) じゃがいも、メークイン2L 和風ドレごましよう油	牛乳 フライドポテト
31	金		ごはん つるりんチャイナ エビしゅうまい 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ	白菜、むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、ニラ 冷凍カーネルコーン500g カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ρ	精白米(うるち米) 水島春雨 500g、上白糖、ごま油 600g エビ風味シウマイ 10g*25個	麦茶 おにぎり(チーズおかか)

献立種類	3歳未満児				3歳以上児			
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	432 kcal	13.1 g	66.7 g	1.4 g	533 kcal	20.0 g	16.1 g	81.2 g
目標栄養価	640 kcal	22.3 g	20 g ~ 26 g	77.6 g	619 kcal	26.4 g	20 g ~ 26 g	88.9 g