2023年

5月の予定献立表

さむかわ保育園

にち 曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材料および体内での働き 血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価幼児(乳児) ｴﾈﾙｷﾞｰ 蛋白質 脂質 塩分	行事および連絡事項
1 月	牛乳 かし ごはん	かれいのにつけ ポテトサラダ みそしる☆	かれい とうふ ウインナー	じゃがいも	きゅうり にんじん コーンかん えのきだけ だいこん こまつな	ひゅうがなつゼリー せんべい ぎゅうにゅう	329(475) 19.0(20.6) 11.4(12.4) 2.7(2.4)	1日 幼児組 身体測定
2 火	牛乳 かし ごはん	はるきゃべつのオムレツふう ちゅうかふうすのもの オレンジ	たまご ぶたにく ハム チーズ スキムミルク	あぶら ごまあぶら はるさめ	きゃべつ たまねぎ コーンクリームかん にんじん きゅうり もやし オレンジ	♪ちまきおにぎり ぎゅうにゅう	393(540) 18.8(20.8) 12.2(14.0) 1.5(1.3)	2日 たんぽぽ組しんたいそくてい
6 土	牛乳 かし めん	わふうスパゲティ わかめのみそしる	ぶたひきにく とうふ	あぶら スパゲティ	きゃべつ たまねぎ にんじん わかめ しめじ	マドレーヌ ぎゅうにゅう	363(461) 15.4(19.1) 11.1(13.6) 2.3(2.0)	
8 月	牛乳 かし ごはん	かじきのたつたあげ ひじきのいりに みそしる☆	かじき とうふ あぶらあげ	あぶら	ひじき しらたき にんじん グリンピース かぶ ほうれんそう	♪きつまいものむしもの ぎゅうにゅう	395(551) 21.0(22.9) 20.2(20.0) 1.9(1.7)	8日 ちゅうりっぷ組 身体測定 ～12日ちゅうりっぷ組個人面談
9 火	牛乳 かし ごはん	にこみハンバーグ マカロニサラダ オレンジ	ぶたひきにく とうふ たまご スキムミルク ハム	あぶら マカロニ	たまねぎ きゅうり にんじん きゃべつ オレンジ	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	457(590) 19.1(20.9) 19.5(19.8) 1.3(1.2)	9日 あか組 身体測定
10 水	牛乳 かし ごはん	カレーシチュー おんやさい そらまめ ヨーグルト	ぶたにく スキムミルク ヨーグルト	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンアスパラ きゅうり グリンピース そらまめ	♪ミルククリームサンドイッチ ぎゅうにゅう	491(486) 21.8(20.7) 17.4(17.0) 1.2(1.2)	10日 さくらクッキング
11 木	豆乳 果物 食パン	とりにくのトマトに チンゲンサイのごまあえ コンソメスープ	とりにく	あぶら すりごま	スッキーニ たまねぎ にんじん トマトかんしめじ レモン チンゲンサイ きゃべつ わかめ コーンかん	♪チャーハン ぎゅうにゅう	396(494) 18.9(21.7) 14.9(15.9) 2.4(2.0)	11日 リトミック 3・4才児
12 金	牛乳 かし ごはん	マーボーどうふ ジャーマンポテト バナナ	ぶたひきにく とうふ ハム	あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく ほししいたけ もやし バナナ	♪プルーンスコーン ぎゅうにゅう	401(546) 17.5(19.6) 16.9(17.7) 0.8(0.8)	
13 土	牛乳 かし めん	やきうどん とうふのみそしる	ぶたにく とうふ	あぶら うどん さつまいも	きゃべつ もやし にんじん あおのりわかめ たまねぎ	あましょくパン ぎゅうにゅう	411(486) 16.4(18.5) 12.2(13.5) 2.1(2.3)	
15 月	牛乳 かし ごはん	ぶりのようふうに ちゅうかふうスープ だいこんとあぶらあげのすのもの	ぶり たまご あぶらあげ とりにく	バター はるさめ じゃがいも	しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん たまねぎ きゃべつ もやし	♪フルーツのゼリーかけ ぎゅうにゅう	442(573) 21.4(22.7) 22.0(20.9) 2.1(1.9)	
16 火	牛乳 かし ホットパン	ポークビーンズ ツナサラダ プチダノン	ぶたにく プチダノン ツナかん だいず	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり	♪わかめおにぎり(非常食わかめごはん) ぎゅうにゅう	433(543) 20.2(22.8) 17.0(19.9) 1.1(1.5)	
17 水	牛乳 かし ごはん	ミートボールあまずあんかけ きゃべつのあさづけ みそしる☆	ぶたひきにく たまご	あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり きりぼしだいこん	♪ホットケーキ ぎゅうにゅう	402(541) 16.9(19.2) 17.3(17.2) 1.8(1.7)	17日 内科検診
18 木	牛乳 かし ごはん	ぶたにくのマーマレードやき がんもどきのふくめに オレンジ	ぶたにく がんもどき	あぶら	マーマレードジャム きゃべつ だいこん いんげん にんじん オレンジ	♪もちもちチーズあげぱん ぎゅうにゅう	477(593) 24.4(25.0) 27.2(26.0) 1.1(1.1)	18日 リトミック 2・5才児
19 金	豆乳 果物 ごはん	ポテトのにくまきフライ チーズサラダ みそしる☆	ぶたにく たまご チーズ	あぶら ポテトフライ	きゃべつ にんじん きゅうり ほうれんそう だいこん えのきだけ わかめ	♪マカロニきなこ ぎゅうにゅう	403(529) 23.1(23.5) 18.6(18.2) 1.6(1.4)	
20 土	牛乳 かし めん	やきそば かぼちゃのみそしる	ぶたにく とうふ	あぶら やきそば	きゃべつ もやし にんじん あおのり たまねぎ わかめ かぼちゃ	シュガーロールパン ぎゅうにゅう	388(464) 16.2(18.2) 12.3(14.0) 1.8(1.7)	
22 月	牛乳 かし ごはん	さわらのにつけ はるさめサラダ みそしる☆	さわら ハム あつあげ	はるさめ	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん わかめ	♪げんまいフレークスティック ぎゅうにゅう	440(558) 22.0(23.0) 19.2(18.7) 2.8(2.4)	22日～26日 個人面談もも組
23 火	牛乳 かし ごはん	こうやどうふととりにくのいために ブロッコリーとコーンソテー すましじる☆	とりにく こうやどうふ	あぶら ふ	ごぼう ほししいたけ いんげん にんじん ブロッコリー コーンかん えのきだけ たまねぎ だいこん	♪バナナこくとうむしぱん ぎゅうにゅう	396(525) 20.6(21.9) 16.6(17.4) 1.4(1.3)	
24 水	牛乳 かし ごはん	ミートローフ こんぶのマヨネーズあえ オレンジ	ぶたひきにく スキムミルク とうふ たまご かにかまぼこ	あぶら	たまねぎ にんじん コーンかん グリンピース ほそめこんぶ きゅうり オレンジ	♪シャムチーズサンドック ぎゅうにゅう	444(561) 21.7(22.8) 20.9(20.0) 1.0(1.0)	
25 木	豆乳 果物 ごはん	ホイコーロー スパゲティサラダ もやしスープ	ぶたにく ハム とうふ	あぶら スパゲティ	きゃべつ きゅうりにんじん もやし たけのこのみずにかん もやし たまねぎ しめじ	♪やさいクラッカー ぎゅうにゅう	384(494) 17.4(18.5) 22.1(20.8) 1.4(1.2)	25日 リトミック 3・4才児
26 金	牛乳 かし 幼児組も主食付きます	さんしょくごはん やさいサラダ とりのからあげ オレンジ	ぶたひきにく たまご かまぼこ	こめ あぶら ごま	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり なめしのもと オレンジ	ケーキ ジュース	555(545) 23.0(22.3) 25.0(24.6) 1.8(1.6)	26日 たんじょうびかい
27 土	牛乳 かし めん	ごもくラーメン さつまいものあまに	ぶたにく なると	あぶら さつまいも ラーメン	きゃべつ にんじん もやし	チーズむしぱん ぎゅうにゅう	480(560) 16.8(19.7) 10.6(12.8) 2.2(2.2)	
29 月	牛乳 かし ごはん	さばのみそに けんちんじる☆ わかめときゅうりのすのもの	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ	あぶら さといも	しょうが わかめ きゅうり にんじん えのきだけ だいこん こまつな	♪かぼちゃドーナツ ぎゅうにゅう	416(548) 20.0(21.2) 20.2(19.1) 2.5(2.2)	
30 火	牛乳 かし めん	きつねうどん ちくわのてんぷら バナナ	とりにく ちくわ あぶらあげ	あぶら うどん	だいこん にんじん ながねぎ バナナ		332(434) 16.3(18.3) 13.2(14.7) 3.4(3.9)	30日 炊き出し訓練 引き取り訓練
31 水	牛乳 かし ごはん	レバーとポテトのあまからやき きゅうりのこんぶあえ みそしる☆	レバー あぶらあげ	あぶら ごま じゃがいも	しょうが きゅうり だいこん わかめ	♪キャロットゼリー ぎゅうにゅう	317(468) 16.9(19.1) 13.4(13.8) 1.4(1.3)	

げんきにあさごはん

① 体の活性化

いろんな角度から刺激された脳が目覚めます

〇音を聞く 〇色･形を見る 〇におい

〇手ざわり 〇舌ざわり・味

② 肥満防止

昼におなかがすいて一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます

③ 快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります

④ 脳のエネルギー源に

脳は寝ている時もエネルギーを使っているので、朝ごはんでエネルギーを補わないと脳はエネルギー不足になり活発に動きません

⑤ 生活習慣病を予防します

◇1日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます

◇朝寝坊夜型の生活だと･･･

朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない

夜は目がさえてなかなか寝れず夜食を食べる

⇒このくり返しが生活習慣病の予備軍に！

今が旬です！ グリンピース

子どもが嫌がりがちなグリンピースですが、たん白質、ビタミン、食物繊維の栄養素が含まれています。冷凍や缶詰などで一年中売られていますが、今の季節にはさや付きの生の豆が美味しく食べられます。※おやつのちまきおにぎり に生のグリンピースを使います。

グリンピースのさやむきのお手伝いお願いしますね！

5月の3才以上児平均提供栄養量 ()は未満児：エネルギー418(523)・蛋白質19.4(21.0)・脂質17.2(17.6)・食塩1.8(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。