

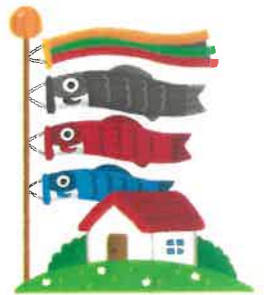
献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	食パン グレープフルーツ たらフライ ブロッコリーソテー 豆乳コーンスープ	牛乳 鶏ごぼうごはん	食パン、米、油、 パン粉、小麦粉	牛乳、たら、豆 乳、鶏肉、卵	グレープフルーツ、ブロッ コリー、こまつな、たまねぎ、 クリームコーン、にんじん、 ごぼう、コーン、えのきた け、切り干しだいこん、いん げん	牛乳	17	金	キーマカレー お肉サラダ 野菜スープ りんご	牛乳 米粉のバナナ ケーキ	米、米粉、じゃが いも、砂糖、油	牛乳、豚肉、豚 肉、豆乳、生ク リーム	りんご、バナナ、こま つな、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、れん ごん、ミニトマト、に んにく	牛乳
2	木	ごはん バナナ 鯉のぼりハンバーグ イタリアンサラダ チキンスープ	牛乳 柏餅風じゃがもち	じゃがいも、米、 片栗粉、油、砂 糖、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、 豚ひき肉、豆腐、 しらす干し	バナナ、キャベツ、こ まつな、きゅうり、た まねぎ、にんじん、 コーン	牛乳	18	土	ごはん グレープフルーツ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとしらすのサラダ 豆乳スープ	牛乳 小倉サンド	米、サンドイッチ パン、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、豆乳、鶏 肉、小豆、しらす 干し、バター	グレープフルーツ、 キャベツ、はくさい、 こまつな、にんじん、 コーン、マーマレード	牛乳
3	金	憲法記念日						19	日						
4	土	みどりの日						20	月	ごはん グレープフルーツ さけの酒蒸し ひじきと枝豆のサラダ レタススープ	牛乳 セサミクッキー	米、小麦粉、砂 糖、こま、油	牛乳、さけ、鶏ひ き肉、バター、卵	グレープフルーツ、に んじん、レタス、こま つな、コーン、えだま め、たまねぎ、えのき だけ、ひじき、レモン	牛乳
5	日	こどもの日						21	火	ごはん りんご 豚肉の白みそ炒め はるさめサラダ チキン中華スープ	牛乳 じゃこトースト	米、食パン、はる さめ、マヨネー ズ、砂糖、こま、 油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ひ き肉、みそ、しら す干し、チーズ	りんご、きゅうり、に んじん、えのきたけ、 こまつな、はくさい、 コーン、ねぎ、きくら げ、しょうが	牛乳
6	月	振替休日						22	水	五目あんかけ焼きそば 鶏肉とほうれん草の豆乳煮 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 そらまめごはん	焼きそばめん、 米、油、米粉、片 栗粉	牛乳、鶏肉、豆 乳、豚肉、油揚 げ、みそ	オレンジ、たまねぎ、かほ ちゃ、キャベツ、そらまめ、 にんじん、ほうれん草、 ピーマン、しめじ、コーン、 切り干しだいこん、しょう が、にんにく	牛乳
7	火	ごはん オレンジ 回鍋肉 さつま芋のレモン煮 中華スープ	牛乳 フレンチトースト	米、さつまいも、 食パン(8枚切 り)、砂糖、こま 油、ごま	牛乳、豚肉、卵、 みそ	オレンジ、キャベツ、こまつ な、ねぎ、えのきたけ、パ プリカ、ピーマン、にんじん、 しょうが、レモン、にんにく	牛乳	23	木	ロールパン バナナ カジキのピザ風焼き キャベツサラダ トマトスープ	牛乳 芋と豆の甘味噌 がらめ	ロールパン、さつ まいも、砂糖、油	牛乳、かじぎ、大 豆、チーズ、みそ	バナナ、キャベツ、ほ うれんそう、たまね ぎ、トマト、きゅう り、ピーマン、にんじ ん	牛乳
8	水	ごはん グレープフルーツ 豚肉のすき焼き風煮 ハイクド里芋 みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	米、さといも、米 粉、砂糖、油、片 栗粉、粉糖	牛乳、豚肉、豆 乳、鶏肉、みそ	グレープフルーツ、は くさい、にんじん、こ まつな、ねぎ、えのき だけ、しいたけ、あお のり	牛乳	24	金	ごはん りんご 揚げ豆腐の味噌だれ ほうれん草の磯和え すまし汁	牛乳 フルーツのク リーム和え	米、片栗粉、砂 糖、油、米粉	豆腐、牛乳、豆 乳、ささ身、みそ	りんご、みかん、バナ ナ、パイナップル、に んじん、キャベツ、ほ うれんそう、ねぎ、キ ウイフルーツ、のり	牛乳
9	木	ロールパン キウイフルーツ ガーリックチキン アスパラサラダ 野菜スープ	牛乳 いなり寿司	ロールパン、米、 じゃがいも、砂 糖、こま、油	牛乳、鶏肉、油揚 げ	キウイフルーツ、キャ ベツ、こまつな、かほ ちゃ、アスパラガス、 にんじん、にんにく、 レモン	牛乳	25	土	食パン バナナ ポークチャップ カレー粉ふき芋 野菜スープ	牛乳 みそ焼きおにぎり	食パン、じゃがい も、米、砂糖、こ ま、油、ごま油	牛乳、豚肉、み そ、チーズ	バナナ、こまつな、た まねぎ、にんじん	牛乳
10	金	冷やし肉味噌うどん 白身魚の磯辺揚げ すまし汁 バナナ	牛乳 ふるふるみかん	うどん、米粉、砂 糖、油	豆乳、牛乳、メル ルーサ、豚ひき 肉、鶏ひき肉、油 揚げ、みそ	バナナ、みかん、こま つな、ねぎ、にんじ ん、レモン、しいた け、しょうが、あおの り	牛乳	26	日						
11	土	ごはん オレンジ 肉豆腐 キャベツのゆかりあえ みそ汁	牛乳 シュガーパター トースト	米、食パン(8枚切 り)、グラニュー 糖、砂糖	牛乳、豆腐、豚 肉、鶏ひき肉、み そ、バター	オレンジ、キャベツ、 ねぎ、たまねぎ、にん じん、こまつな、はく さい、きゅうり、えの きたけ	牛乳	27	月	ごはん りんご あじの磯辺焼き 新じゃがそばろ 人参と大根のみそ汁	牛乳 米粉お好み焼き	米、じゃがいも、 米粉、片栗粉、 油、ごま油、砂糖	牛乳、あじ、大 豆、鶏ひき肉、み そ、豚肉、かつお 節	りんご、にんじん、 キャベツ、だいこん、 たまねぎ、いら、ね ぎ、あおのり	牛乳
12	日							28	火	ごはん オレンジ 鶏のから揚げ 小松菜のごま和え たけのこのすまし汁	牛乳 あんクリームサンド	米、サンドイッチ パン、油、砂糖、 ごま、片栗粉、小 麦粉、三温糖	牛乳、鶏肉、こし あん、生クリー ム、卵	オレンジ、こまつな、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、コーン、さ やえんどう	牛乳
13	月	たけのこごはん バナナ さわらの野菜レモン蒸し ブロッコリーとひじき炒め 豆腐すまし汁	牛乳 ミルクココアゼ リー	米、砂糖、油	牛乳、さわら、豆 腐、生クリーム、 油揚げ、鶏ひき 肉、ゼラチン	バナナ、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、たけのこ、 こまつな、えのきたけ、コー ン、レモン、しいたけ、ひじ き、こんぶ	牛乳	29	水	トマトスパゲティー 納豆和え コーンクリームスープ バナナ	牛乳 大学芋	さつまいも、スパ ゲティ、油、片栗 粉、水あめ、砂 糖、ごま	牛乳、豆乳、ツナ 缶、ベーコン、し らす干し、納豆	バナナ、たまねぎ、 ホールトマト、クリー ムコーン、こまつな、 コーン、もやし、にん じん	牛乳
14	火	ごはん りんご 大葉とおかかの厚焼き卵 鶏ささみの野菜和え みそ汁	牛乳 栗ようかん	米、くり、じゃが いも、砂糖、油	牛乳、卵、こしあ ん、ささ身、豚ひ き肉、みそ、油揚 げ、かつお節	りんご、キャベツ、た まねぎ、にんじん、こ まつな、しそ、わか め、かんてんクック	牛乳	30	木	ごはん グレープフルーツ 蒸しさわらの梅ソース さつま芋きんぴら 豆腐すまし汁	牛乳 ブルーンのカス タード焼き	米、さつまいも、 砂糖、小麦粉、こ ま油	牛乳、さわら、 卵、豆腐、みそ	グレープフルーツ、ブ ルーン、こまつな、に んじん、ピーマン、え のきたけ、うめ干し	牛乳
15	水	食パン オレンジ 鶏肉とさつまいものバジルソテー かぼちゃの素揚げ ヌードルスープ	牛乳 小松菜チヂミ	食パン、さつまい も、米粉、片栗 粉、スパゲティ、 油、オリーブ油、 ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆 乳、豆腐、鶏ひき 肉	かぼちゃ、オレンジ、 こまつな、たまねぎ、 にんじん、パプリカ、 いら、レモン、バジル	牛乳	31	金	食パン キウイフルーツ 豚肉と卵の炒め物 さっぱりポテトサラダ 香味スープ	牛乳 ひじきチャーハン	食パン、米、じゃ がいも、油、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、 豚ひき肉、おから	キウイフルーツ、たまねぎ、 にんじん、こまつな、キャ ベツ、きゅうり、ピーマン、し いたけ、セロリ、ひじき、し そ、パセリ	牛乳
16	木	野菜ラーメン かじきの甘辛煮 大根のごま酢和え バナナ	牛乳 あじのふりかけ おにぎり	中華めん、米、こ ま、油、三温糖、 砂糖	牛乳、かじぎ、あ じ、豚ひき肉	バナナ、だいこん、 きゅうり、こまつな、 にんじん、もやし、は くさい、あおのり、 しょうが	牛乳	★ベーコン、ウインナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉は卵不使用のものを使用しています。 ★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。							
												1ヶ月の平均エネルギー量			
												幼児：544kcal 乳児：435kcal			



食育だより

令和6年度5月



新年度がスタートして1か月。新しい生活に慣れてきたことと思います。
今月はこどもの日の行事食として、鯉のぼりハンバーグ、柏餅風じゃがもちを給食で出します。おうちでも話題にいただき、子どもたちの成長を共に祝いましょう。

【今月の食育】

<p>たんぽぽ組 6月からスタートします。</p>	<p>さくら組 22 (水) そら豆のさや取り</p>	
<p>ほし組 29 (水) 梅ジュース作り</p>	<p>つば組 稲栽培</p>	<p>たいよう組 8 (水)、9 (木) 味噌仕込み</p>



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。



早寝早起き 朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子供には、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。

朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

誤嚥・窒息に注意

先頃、乳児の食事時の誤嚥で重大な事故が発生していることが報道されています。

保育園でも各機関からの事故防止に向けた取り組みを、徹底しています。離乳食では、りんごは柑橘類に変更して提供、プチトマトは幼児も4等分にして提供しています。

ご家庭でもりんごやプチトマトに関わらず、ブドウ、うすらの卵、飴や豆類などに気を付けていただき、園外保育などでの手作りお弁当にもプチトマトを丸々一粒入れるのではなく、4等分にするなど、ご配慮頂ければと思います。

～窒息につながりにくい食べ方～

- よく噛んで食べる
- 食べることに集中して姿勢を正し、寝ながら、歩きながら、遊びながら、しゃべりながら、笑いながら、泣きながら食べない
- 水分を摂ったのどを潤してから食べる
- 一口にたくさん詰め込まない