



# 5月給食だより



## きぼう保育園

| 曜日       | 日     | 献立名                                     | 果物   | おやつ                      | 材 料 名                         |                             |                                                     | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g | 脂質<br>g | 食塩<br>g |
|----------|-------|-----------------------------------------|------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|----------|---------|---------|
|          |       |                                         |      |                          | 血や肉をつくるもの                     | 力や体温になるもの                   | 体の調子をよくするもの                                         |               |          |         |         |
| 木        | 15    | 味噌炒め<br>酢の物<br>ヤクルト                     | 桃    | ココア<br>蒸しパン<br>麦茶        | 焼き豚・加工・ヤクルト・卵・牛乳(除去)          | 米(代替)・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・油   | もやし・ほうれん草・人参・玉ねぎ・コーン・きゅうり・桃                         | 563           | 23.0     | 17.7    | 2.2     |
| 金        | 16・30 | ご飯・春野菜サラダ<br>鶏肉ときこのガーリック炒め<br>チンゲン菜スープ  | バナナ  | パウムクー<br>ヘン<br>麦茶        | 鶏肉・牛乳(除去)                     | 米・じゃがいも・マヨネーズ・パウムクーヘン       | しめじ・ブロッコリー・にんにく・人参・アスパラガス・チンゲン菜・大根・バナナ              | 556           | 20.0     | 19.4    | 1.9     |
| 土        | 17・31 | あんかけ丼<br>ひじきとツナのマヨ和え<br>豆腐スープ           | ルビー  | 菓子<br>オレンジ<br>麦茶         | 豚肉・ツナ缶・木綿豆腐・牛乳(除去)            | 米・油・片栗粉・マヨネーズ               | 人参・小松菜・しいたけ・ひじき・きゅうり・玉ねぎ・ルビー・オレンジ                   | 555           | 21.4     | 22.1    | 2.7     |
| 月        | 19    | ご飯・春キャベツの回鍋肉<br>中華きゅうり<br>卵スープ          | パイン  | きな粉<br>おにぎり<br>麦茶        | 豚肉・卵・きな粉・牛乳(除去)               | 米(代替)・砂糖・ごま油                | キャベツ・人参・ピーマン・にんにく・生姜・きゅうり・小松菜・トマト・白ねぎ・パイン           | 568           | 23.9     | 17.8    | 2.4     |
| 火        | 20    | ご飯・洋風チキン<br>ごぼうサラダ<br>パプリカスープ           | バナナ  | 菓子<br>ソーセージ<br>麦茶        | 鶏肉・魚肉ソーセージ・牛乳(除去)             | 米(代替)・マヨネーズ                 | 人参・玉ねぎ・ごぼう・人参・コーン・黄パプリカ・バナナ                         | 536           | 24.5     | 18.2    | 3.6     |
| 水        | 7・21  | ご飯・高野豆腐の煮物<br>カジキマグロの味噌チーズ焼き<br>なすのすまし汁 | ルビー  | じゃが<br>ボール<br>麦茶         | カジキマグロ・高野豆腐<br>粉チーズ・牛乳(除去)    | 米・砂糖・じゃがいも・片栗粉              | 人参・いんげん・なす・大根・万能ねぎ                                  | 484           | 23.1     | 13.3    | 2.2     |
| 木        | 8・22  | 春野菜のあんかけ丼<br>もやしとほうれん草のナムル<br>きのこスープ    | オレンジ | わかめ<br>おにぎり<br>麦茶        | 豚肉・牛乳(除去)                     | 米(代替)・油・片栗粉・ごま油             | キャベツ・人参・アスパラガス・たけのこ・もやし・ほうれん草・しめじ・えのき・コーン・オレンジ・わかめ  | 549           | 22.0     | 19.6    | 2.6     |
| 金        | 9・23  | ご飯・鶏肉と大根の煮物<br>ごま和え<br>味噌汁              | バナナ  | コーン<br>フレーク<br>おこし<br>麦茶 | 鶏肉・木綿豆腐・牛乳(除去)                | 米・油・砂糖・コーンフレーク              | 大根・しいたけ・小松菜・人参・わかめ・白ねぎ・バナナ                          | 605           | 21.2     | 17.5    | 2.8     |
| 土        | 10・24 | そぼろ丼<br>キャベツのおひたし<br>すまし汁               | オレンジ | 菓子<br>バナナ<br>麦茶          | 鶏挽肉・油揚げ・牛乳(除去)                | 米・油・砂糖                      | 人参・しらたき・グリーンピース・生姜・キャベツ・もやし・大根・しめじ・オレンジ・バナナ         | 538           | 20.9     | 16.7    | 1.9     |
| 月        | 12・26 | ツナときこのご飯<br>ちくわのマヨ和え<br>すまし汁            | ルビー  | おにぎり<br>麦茶               | ツナ缶・焼き竹輪・牛乳(除去)               | 米(代替)・油・マヨネーズ・焼き麩           | えのき・しめじ・人参・枝豆・にんにく・ブロッコリー・人参・大根・ルビー                 | 588           | 24.5     | 22.3    | 2.3     |
| 火        | 13・27 | 麻婆丼<br>春雨サラダ<br>わかめスープ                  | パイン  | れんこん<br>チップス<br>麦茶       | 木綿豆腐・鶏挽肉・牛乳(除去)               | 米・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨・油           | 人参・長ねぎ・しいたけ・にんにく・生姜・きゅうり・きくらげ・もやし・わかめ・万能ねぎ・パイン・レンコン | 535           | 21.4     | 18.4    | 2.2     |
| 水        | 14・28 | ご飯・塩もみ野菜<br>アジフライ<br>コンソメスープ            | オレンジ | ぶどう<br>ゼリー<br>麦茶         | あじ・卵・牛乳(除去)                   | 米(代替)・小麦粉・パン粉・寒天・砂糖         | キャベツ・人参・コーン・玉ねぎ・マッシュルーム・アスパラガス・オレンジ                 | 519           | 23.1     | 18.6    | 2.7     |
| とくべつメニュー | 29    | カラフルご飯<br>小松菜と卵のソテー<br>ヨーグルト            | メロン  | ココア<br>ケーキ<br>麦茶         | ささ身・卵・ヨーグルト・卵・牛乳(除去)・ホイップクリーム | 米(代替)・油・ホットケーキミックス・砂糖       | きゅうり・トマト・黄パプリカ・小松菜・人参・メロン                           | 567           | 24.8     | 16.5    | 3.0     |
| 子どもの日    | 2     | ちまき風おこわ・肉しゅうまい<br>ブロッコリーサラダ<br>チンゲン菜スープ | バナナ  | 鯉のぼり<br>パウム<br>麦茶        | 鶏肉・豚挽肉・牛乳(除去)                 | 米・もち米・砂糖・片栗粉・シウマイの皮・パウムクーヘン | 人参・たけのこ・しいたけ・キャベツ・ブロッコリー・コーン・チンゲン菜・大根・バナナ           | 618           | 22.4     | 17.6    | 2.5     |

### 今月のレシピ：春野菜サラダ

★材料(幼児1人分)  
 ・じゃがいも…30g ・人参…15g  
 ・アスパラガス…10g  
 ・ケチャップ…4g ・マヨネーズ…4g

★作り方  
 ①.じゃがいも・人参は皮をむき、1cm角のコロコロに切る。  
 ②.アスパラガスは硬い部分を切り落とし、筋はピーラーなどを使ってむく。1cmに切る。  
 ③.野菜を茹でる。軟らかくなったらザルにあげ粗熱をとる。  
 ④.ケチャップとマヨネーズで和える。

### 今が旬の野菜

#### 『アスパラガス』

アスパラガスにはアスパラギン酸、ルチン、ビタミン類、カリウム、食物繊維などの栄養素が含まれています。

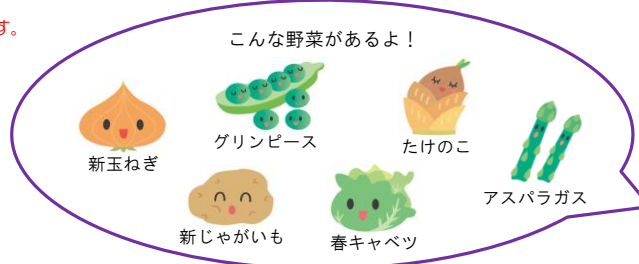
アスパラギン酸はアスパラガスから発見されたことからその名がつけられました。アスパラギン酸には、疲労回復や新陳代謝の促進、たんぱく質の合成やエネルギー代謝の活性化などの効果があります。

今月の給食にも春野菜の1つとして使用しています。新年度が始まって1か月が経ち、疲れも溜まりやすい5月ですが、栄養がたっぷりの旬の食材を食べてしっかり栄養補給をしましょう。

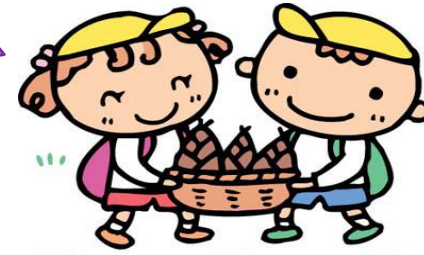


\*食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願致します。  
 \*献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。  
 \*献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。  
 \*今月使用するウインナー・ハム・マーガリン・マヨネーズ・パン粉は卵不使用の物を使用します。

\*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。



春が旬の野菜にはどんな野菜があるんだろう？



|       | 園における基準量 |         |       | 今月の栄養所要量 |         |
|-------|----------|---------|-------|----------|---------|
|       | 乳児       | 幼児      |       | 乳児       | 幼児      |
| エネルギー | 525kcal  | 610kcal | エネルギー | 532kcal  | 560kcal |
| 蛋白質   | 18.0g    | 21.0g   | 蛋白質   | 21.4g    | 22.8g   |
| 脂質    | 16.0g    | 18.0g   | 脂質    | 17.9g    | 18.5g   |



|    |      |      |    |      |      |
|----|------|------|----|------|------|
| 食塩 | 2.0g | 2.0g | 食塩 | 2.2g | 2.5g |
|----|------|------|----|------|------|



\* 乳糖・ゲルン不耐症メニュー