



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 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
					血や肉をつくるもの	かや体温になるもの	体の調子をよくするもの				
金	15・29	ご飯 生姜炒め・塩昆布和え 油揚げのみそ汁	ルビー	パーム 油 牛乳	豚挽肉・油揚げ・牛乳	米・サラダ油・パウムクー ヘン・砂糖	人参・もやし・キャベツ・生姜・ きゅうり・大根・塩昆布・玉 ねぎ・しめじ・ルビー	545	21.2	18.6	1.9
土	16 21 30	ポロネーゼ フレンチサラダ じゃがいものスープ	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	豚挽肉・牛乳	卵 バター・サラダ油・じゃがい も・菓子・砂糖	人参・玉ねぎ・なす・にんにく・パセ リ・キャベツ・きゅうり・赤パ プリカ・コーン・バナナ・オレ ンジ	544	21.6	14.6	2.7
月	18	豆ご飯 魚の煮合い・僧兵汁 青菜とえのきののり和え	オレンジ	ふな焼き 牛乳	アジ・豚肉・卵・牛乳	米・ごま油・サラダ油・小麦 粉・バター・卵・砂糖・メ ープルシロップ	グリーンピース・玉ねぎ・小松菜・えのき・ 刻みのり・人参・大根・ごぼう・干 し椎茸・にんにく・オレンジ	567	24.7	17.2	1.6
火	19	塩うどん もやしのごま和え ヨーグルト	キウイ	きつね おにぎり 牛乳	豚肉・ヨーグルト・油揚げ・牛 乳	うどん・米・ごま・砂糖	小松菜・人参・玉ねぎ・しいた け・もやし・いんげん・キウイ	579	24.4	15.8	3.3
水	20	ご飯 シュクメルリ トマトサラダ・ほうれん草スープ	バナナ	ペラムシ 牛乳	鶏肉・牛乳・チーズ	米・サラダ油・じゃがいも・バ ター・ホワイトソース・砂糖・ コーンスターチ	人参・玉ねぎ・にんにく・トマト・ きゅうり・黄パプリカ・ほうれん草・ エリンギ・大根・バナナ・ブドウ ジュース・鷹タ	619	22.4	20.8	2.0
木	7 21	かぼちゃポール のりやと春野菜の炒め物 キャベツのマヨ和え・えのきスープ	ルビー	きな粉 バナナ 牛乳	ウインナー・きな粉・牛乳	かぼちゃポール・じゃがいも・ 砂糖・サラダ油・マヨネーズ	玉ねぎ・卵・おろし・しめじ・キャ ベツ・人参・えのき・青ねぎ・ル ビー・バナナ	576	20.3	25.8	2.9
金	8 22	納豆チャーハン ナムル パプリカスープ	オレンジ	オトト 牛乳	豚挽肉・納豆・ツナ缶・牛乳	米・砂糖・ごま油・食パン・マ ヨネーズ	人参・グリーンピース・小松菜・コー ン・玉ねぎ・なす・赤パプリカ・ オレンジ	582	22.0	23.5	2.1
土	9 23	照り焼き丼 切干大根の煮物 たけのこのすまし汁	キウイ	ルビー 菓子 牛乳	鶏肉・牛乳	米・サラダ油・砂糖・菓子	玉ねぎ・さやえんどう・切干大根・人 参・しいたけ・キャベツ・たけのこ ・もやし・キウイ・ルビー	526	19.2	13.2	2.0
月	11 25	フチブレーン 魚のカレー風味ソテー ヨーグルト和え・コンソメスープ	バナナ	ココロ ゼリー 牛乳	カジキマグロ・チーズ・ヨー グルト・牛乳	フチブレーン・小麦粉・マヨ ネーズ・砂糖	人参・大根・きゅうり・ほうれん草・ コーン・エリンギ・バナナ・卵 ジュース・鷹タ	537	23.1	18.2	2.1
火	12 26	中華丼 春雨サラダ スープ	キウイ	のり塩 ポテト 牛乳	豚肉・牛乳	米・砂糖・サラダ油・片栗粉・ ごま油・春雨・ごま・じゃがい も	人参・チンゲン菜・たけのこ・し いたけ・きくらげ・ツルネ・トマ ト・キウイ・青のり	512	18.6	15.4	1.8
水	13 27	ご飯 西京焼き 高野豆腐の煮物・わかめのすまし汁	オレンジ	ココア 蒸しパン 牛乳	鮭・高野豆腐・牛乳	米・おろし・砂糖・サラダ 油	人参・たけのこ・グリーンピース・キャ ベツ・わかめ・白ねぎ・オレ ンジ	523	22.9	14.0	1.8
木	14	しょうゆラーメン ちくわのサガ ヤクルト	パイナップル	パウンド ケーキ 牛乳	鶏肉・ちくわ・ヤクルト・卵・ 牛乳	ラーメン・サラダ油・マヨネ ーズ・砂糖・おろし・砂糖	キャベツ・人参・もやし・コーン・ブ ロccoli・カリフラワー・パイ ナップル・桃缶	577	21.2	25.0	1.9
金	28	ちまき風おこわ 春巻き・塩昆布和え 油揚げのみそ汁	ルビー	鯉のほり パウム 牛乳	焼き豚・チーズ・ハム・油揚 げ・牛乳	米・もち米・砂糖・ごま油・春 巻きの皮・パウムクーヘン・お ろし	人参・たけのこ・しいたけ・きゅう り・大根・塩昆布・玉ねぎ・しめ じ・ルビー	562	20.3	20.6	2.9
誕生会	28	しょうゆラーメン ちくわのサガ ヤクルト	メロン	誕生日 ケーキ 牛乳	鶏肉・ちくわ・ヤクルト・牛乳	ラーメン・サラダ油・マヨネ ーズ・砂糖・おろし・砂糖・おろし・ クリーム・チョコレート	キャベツ・人参・もやし・コー ン・ブロッコリー・カリフラ ワー・メロン・桃缶	615	21.4	27.5	1.7

今月のレシピ：納豆チャーハン

★材料（幼児1人分）

- 米…45g
- 豚挽肉…20g
- ひきわり納豆…15g
- サラダ油…適量
- 人参…10g
- 冷凍グリーンピース…3g
- 鶏ガラ…1g
- 醤油…2g
- ごま油…2g

★作り方

- 米は炊いておく。人参はみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油をしいて豚挽肉を炒める。
- 肉に火が通ったら、人参を加えて炒める。
- 人参に火が通ったら、納豆を加えて粘り気がなくなるまで炒める。
- グリーンピースを加えて炒める。
- 鶏ガラ、醤油、ごま油を加えてさっと混ぜ合わせたら、ご飯を加えて炒める。全体が混ざったら完成。

日本の料理：和歌山県

和歌山県は関西で最も南に位置し、温暖な気候と豊かな自然に恵まれています。海に面しているため水産物もとても豊かです。和歌山県は「みかん」や「梅」などの生産量が日本1位となっています。

和歌山県の郷土料理には「おかいさん」や「めはり寿司」、「僧兵汁」や「ふな焼き」などがあります。「加太の煮合い」も郷土料理の一つで、江戸時代初期には食されていたとされ、新鮮なイワシ、アジ、ハマチに玉ねぎのみを加え、甘い煮汁で煮た料理です。給食でアジの煮合いを提供いたします。

* 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。

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。
* 延長の補食はおにぎり・フルーツ・麦茶になります



世界の料理：ジョージア

ジョージアは黒海とカスピ海に挟まれた小さな国で、面積は北海道より一回り小さいです。ワイン発祥の地とされ、多様な自然に恵まれ、温暖な気候を利用したワインの生産が盛んな国です。代表的なジョージア料理にはハチャプリやシュクメルリなどがあります。

給食で提供する「シュクメルリ」とは、鶏肉をにんにくとクリームソースで煮込んだ料理で、世界にんにくを美味しく食べる料理とも言われています。おやつで提供する「ペラムシ」とは、ジョージアの伝統的なデザートで、ぶどうの濃縮果汁と小麦粉またはコーンミールを煮詰めて作る甘いゼリー状のお菓子です。

	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	585kcal	エネルギー	533kcal	562kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	19.1g	21.7g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	18.5g	19.3g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.9g	2.2g

～五月病対策～

五月病になると、セロトニンが減ると言われています。このセロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、ドーパミンなどの神経伝達物質の働きにも影響を与える物質です。

セロトニンを作るものになる必須アミノ酸はトリプトファンといい、肉や魚、卵、チーズなどの乳製品に多く含まれることが知られています。良質なたんぱく質を含む豚肉、トリプトファンが多い鶏肉がおすすめの食材です。