



5月給食だより

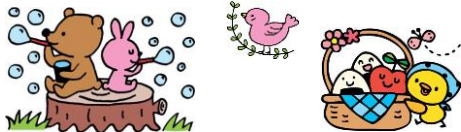


きぼう保育園

曜日	日	献立名	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 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	1・15	ココア蒸しパン 牛乳	卵・牛乳	小麦粉（代替）・砂糖・油		230	8.5	9.3	0.2
金	16・30	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン（代替）・いちごジャム		180	7.7	7.0	0.5
土	17・31	菓子・オレンジ 牛乳	牛乳	菓子	オレンジ	150	5.8	5.8	0.3
月	19	きな粉マカロニ 牛乳	きな粉・牛乳	マカロニ・砂糖		189	8.3	6.6	0.5
火	20	菓子・オレンジ 牛乳	魚肉ソーセージ(除去)・牛乳	菓子	オレンジ(代替)	142	5.7	5.8	0.3
水	7・21	じゃがボール 牛乳	粉チーズ・牛乳	片栗粉・じゃが芋		176	7.2	7.1	0.6
木	8・22	わかめおにぎり 牛乳	牛乳	米	わかめ	209	7.9	6.0	0.4
金	9・23	コーンフレークおこし 牛乳	牛乳	コーンフレーク・砂糖・油	わかめ	209	6.5	7.0	0.6
土	10・24	菓子・バナナ 牛乳	牛乳	菓子	バナナ	182	6.2	5.9	0.3
月	12・26	シュガートースト 牛乳	牛乳	食パン・砂糖・マーガリン(除去)		198	7.7	7.0	0.5
火	13・27	れんこんチップス 牛乳	牛乳	油	れんこん	152	5.9	7.8	0.4
水	14・28	ぶどうゼリー 牛乳	牛乳	寒天・砂糖		128	5.0	5.7	0.2
とくべつメニュー	29	ココアケーキ 牛乳	卵・ホイップクリーム 牛乳	小麦粉（代替）・砂糖・油		250	8.9	11.1	0.2
子どもの日	2	鯉のぼりトースト 牛乳	牛乳	食パン（代替）		181	6.9	6.8	0.4

*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。宜しくお願い致します。
*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。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。



	園における基準量		デデくん
	乳児	幼児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	179kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	6.9g
脂質	16.0g	18.0g	6.8g
食塩	2.0g	2.0g	0.4g



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。

