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 血や肉をつくるもの	材料名 力や体温になるもの	材料名 体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
木	1・15	味噌ラーメン 酢の物 ヤクルト	桃	ココア蒸しパン 牛乳	焼き豚・ﾊﾑﾏ・ヤクルト・卵・牛乳	中華麺・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 鶏肉ときのこのガーリック炒め チンゲン菜スープ	バナナ	バウムクーヘン 牛乳	鶏肉・牛乳	米・じゃがいも・マヨネーズ・バウムクーヘン	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 ひじきとツナのマヨ和え 豆腐スープ	ルビー	菓子 オレンジ 牛乳	豚肉・ツナ缶・木綿豆腐・牛乳	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 中華きゅうり 卵スープ	パイン	きな粉マカロニ 牛乳	豚肉・卵・きな粉・牛乳	米・砂糖・ごま油・マカロニ	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	ロールパン・洋風チキン ごぼうサラダ パプリカスープ	バナナ	菓子 ソーセージ 牛乳	鶏肉・魚肉ソーセージ・牛乳	ロールパン・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 カジキマグロの味噌チーズ焼き なすのすまし汁	ルビー	じゃがポール 牛乳	カジキマグロ・高野豆腐 粉チーズ・牛乳	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	春野菜のあんかけ焼きそば もやしとほうれん草のナムル きのこスープ	オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉・牛乳	焼きそば・油・片栗粉・ごま油・米	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 ごま和え 味噌汁	バナナ	コーンフレークおこし 牛乳	鶏肉・木綿豆腐・牛乳	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 キャベツのおひたし すまし汁	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	鶏挽肉・油揚げ・牛乳	米・油・砂糖	人参・しらたき・グリンピース・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	ツナときのこの和風スパゲッティ ちくわのマヨ和え すまし汁	ルビー	シュガートースト 牛乳	ツナ缶・焼き竹輪・牛乳	スパゲッティ・油・マヨネーズ・焼き麸・食パン・マーガリン	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 春雨サラダ わかめスープ	パイン	れんこんチップス 牛乳	木綿豆腐・鶏挽肉・牛乳	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	丸パン・塩もみ野菜 アジフライ コンソメスープ	オレンジ	ぶどうゼリー 牛乳	あじ・卵・牛乳	丸パン・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	カラフル冷やしうどん 小松菜と卵のソテー ヨーグルト	メロン	ココアケーキ 牛乳	ささ身・卵・ヨーグルト・卵・牛乳・ホイップクリーム	うどん・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 ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ	バナナ	鯉のぼりバウム 牛乳	鶏肉・豚挽肉・牛乳	米・もち米・砂糖・片栗粉・シュウマイの皮・バウムクーヘン	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

＊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。

＊乳児は１０時に牛乳と菓子を食べます。

今月のレシピ：春野菜サラダ

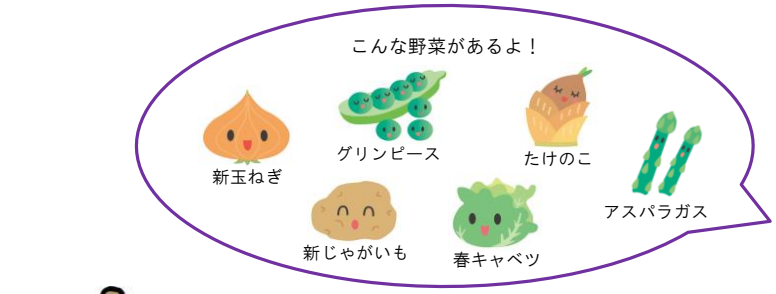
★材料（幼児１人分）
・じゃがいも…30ｇ　・人参…15ｇ
・アスパラガス…10ｇ
・ケチャップ…4ｇ　・マヨネーズ…4ｇ

★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発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。

	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	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