

# 5月予定献立表

上三川幼稚園

2024年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 水	麦茶 さといも煮	ごはん	さわらの西京焼き 五目大豆煮 ジャが芋のみそ汁 牛乳	麦茶 プリン	さわら 大豆 油揚げ 牛乳	にんじん いんげん 大根 椎茸 小松菜 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋
2 木	麦茶 だいこん煮	ごはん	ミートボール ごまとほうれん草のサラダ コンソメスープ 牛乳	麦茶 今川焼	鶏肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ にんにく ほうれん草 にんじん きゅうり コーン もやし キャベツ えのき	米 パン粉 砂糖 ドレッシング ごま ごま油 今川焼
3 金			憲法記念日				
4 土			みどりの日				
5 日			こどもの日				
6 月			振替休日				
7 火	麦茶 じゃがいも煮	ちまき風 炊き込みご飯	ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 (幼児)かしわ餅 (乳児)いちごムース	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳 かつお節	わかめ 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン	米 砂糖 かしわ餅
8 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	チキンカレー いんげんのごま和え 甘夏缶 牛乳	麦茶 パイと豆腐のマフィン	鶏肉 牛乳 豆腐	玉ねぎ にんじん いんげん 甘夏缶 パイン缶	米 ジャが芋 サラダ油 カレールウ ごま 砂糖 ホットケーキミックス
9 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	はす団子 ひじきの煮物 麩のみそ汁 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 牛乳 油揚げ 大豆	わかめ ひじき れんこん 玉ねぎ にんじん いんげん 玉ねぎ	米 パン粉 ごま油 サラダ油 砂糖 麩 せんべい
10 金	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鶏肉のごま焼き スパゲッティサラダ かぶのみそ汁 牛乳	麦茶 レースンリアルパー	鶏肉 ツナ 油揚げ 牛乳	きゅうり にんじん かぶ レースン	米 砂糖 ごま パスタ マヨネーズ コーン マッシュマロ パター
11 土	麦茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 ポーク焼売 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豆腐 豚肉 焼売 牛乳	ねぎ にんじん 菊 椎茸 生姜 にんにく	米 ごま油 片栗粉 せんべい
12 日							
13 月	麦茶 さといも煮	ごはん	鮭の照り焼き ポテトチーズサラダ 大根のみそ汁 牛乳	麦茶 ゼリーポンチ	鮭 チーズ 牛乳	にんじん きゅうり 大根 ネギ もも缶	米 砂糖 ジャが芋 マヨネーズ ゼリー
14 火	麦茶 だいこん煮	ごはん	厚揚げの煮物 かぼちゃサラダ かんぴょうのみそ汁 牛乳	麦茶 ごましろすトースト	豚肉 厚揚げ チーズ 卵 牛乳 しろす	青のり 大根 玉ねぎ にんじん いんげん かぼちゃ きゅうり かんぴょう ねぎ 椎茸	米 砂糖 マヨネーズ 食パン ごま
15 水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	いわしのみそ煮 スタミナ納豆 もずくスープ 牛乳	麦茶 アメリカンドッグ	いわし 納豆 鶏肉 豆腐 牛乳 アメリカンドッグ	もずく 生姜 にんじん 玉ねぎ にんにく 椎茸 ねぎ	米 砂糖 ごま サラダ油
16 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	豆腐の中華煮 揚げ春巻き パナナ 牛乳	麦茶 麩のラスク	豆腐 豚肉 えび 春巻き 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん きくらげ チンゲン菜 にんにく 生姜 パナナ	米 ごま油 片栗粉 サラダ油 麩 マーガリン グラニュー糖
17 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	豚肉のみそだれ焼き 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	麦茶 ヨーグルト	豚肉 わかめ	わかめ にんにく きゅうり にんじん 大根 椎茸 ねぎ	米 砂糖 ごま 片栗粉 春雨 ごま油 ビスケット
18 土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ ほうれん草のソテー パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 牛乳	ほうれん草 キャベツ コーン にんじん にんにく パナナ	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 パター せんべい
19 日							
20 月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	モロの竜田揚げ かぼちゃの煮物 豚汁 牛乳	麦茶 ぶどうゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	にんにく 生姜 かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう ねぎ ぶどう	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ジャが芋 こんにやく ゼリー
21 火	麦茶 さといも煮	パン	コーンクリームシチュー かんぴょうサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 グリーンピースと鮭の おにぎり	鶏肉 牛乳 ハム 鮭	にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース かんぴょう ほうれん草 グレープフルーツ	ロールパン ジャが芋 サラダ油 シチューミックス マヨネーズ 米
22 水	麦茶 だいこん煮	ごはん	ハムカツ コーンサラダ オニオンスープ いちご 牛乳	麦茶 どら焼き	ハム 牛乳	ブロッコリー にんじん コーン きゅうり 玉ねぎ いちご	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ドレッシング どら焼き
23 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ハヤシライス 海藻サラダ オレンジ 牛乳	麦茶 豆腐プリンタルト	豚肉 牛乳	海藻 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン オレンジ	米 ジャが芋 ハヤシライス サラダ油 ドレッシング タルト
24 金	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	はんぺんフライ もやしのごまドレサラダ なめこのみそ汁 牛乳	麦茶 チーズ蒸しパン	はんぺん 牛乳 チーズ	わかめ コーン もやし にんじん きゅうり 大根 なめこ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ドレッシング
25 土	麦茶 ビスケット	ごはん	スタミナそぼろ丼 たまごサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー きゅうり パナナ	米 ごま油 マヨネーズ せんべい
26 日							
27 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	ポークピカタ アスパラカレーソーテー えのきのみそ汁 牛乳	麦茶 じゃがマヨコーンパン	豚肉 チーズ 魚肉ソーセージ 牛乳	パセリ アスパラガス 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ えのき にんじん	米 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ ジャが芋
28 火	麦茶 さつまいも煮	パスタ	新ごぼうのミートソースパグティ 味噌田楽 セロリのコンソメスープ 牛乳	麦茶 ひじきのおにぎり	鶏肉 豆腐 牛乳 鶏肉	ひじき 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ にんにく セロリ アスパラガス 大根	米 サラダ油 こんにやく ごま スパゲティ オリーブ油
29 水	麦茶 さといも煮	ごはん	あじの酢豚風炒め 豆腐焼売 中華たまごスープ 牛乳	野菜ジュース クッキー するめ	あじ 焼売 卵 牛乳 するめ	生姜 にんじん 玉ねぎ ピーマン 椎茸 チンゲン菜 野菜ジュース	米 片栗粉 ジャが芋 サラダ油 砂糖 クッキー
30 木	麦茶 だいこん煮	ごはん	肉じゃがが煮 卵焼き メロン 牛乳	麦茶 いか入り焼きそば	豚肉 たまご いか	青のり にんじん 玉ねぎ グリーンピース メロン キャベツ	米 ジャが芋 白滝 サラダ油 砂糖 中華麺
31 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ししゃもフライ 切干大根のきんぴら 油揚げのみそ汁	麦茶 ウエハース	ししゃも 油揚げ 牛乳	わかめ ひじき れんこん 切干大根 にんじん グリンピース 玉ねぎ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま ジャが芋 ウエハース

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

栄養価平均値	エネルギー					たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	未満児								
	以上児								
	492 Kcal					18.0g	15.1g	237mg	1.3g
	571 Kcal					21.7g	17.6g	251mg	1.5g

○ 5月 22日 お誕生会

○ 5月 28日 関東の料理（群馬県…スパゲッティ・味噌田楽）・旬の野菜（ごぼう・セロリ）

# きゅうしよくだより



2024年

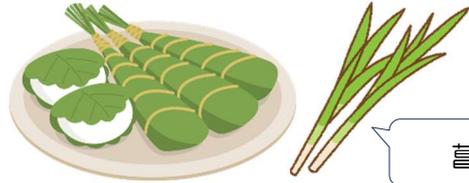
5月

日々の日差しが次第に強くなり、暑いと感じる日も多くなってきましたね。木々の緑もひときわ鮮やかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に生活を送っています。少し疲れがたまって、体調を崩しやすい季節でもあるので食事バランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。

## 5月5日はこどもの日です。 端午の節句



家にこいのぼりをたて、ちまきや柏餅などを食べて祝います。日本では、平安時代に中国より伝わり、貴族の間で取り入れられてきましたが、しだいに民間へも広がっていきました。縁起かつぎやこどもが健やかに育つことを願うなどのいわれがあります。



菖蒲

昔から薬草とされ、邪気や病気、災難よけとして伝えられてきました。 菖蒲湯をお楽しみください♪

## .....こどもにとって「おやつ」は第4の食事です！.....

幼児は体が小さく、1回の食事量が少ないので「食事の一部」として栄養を補うおやつを、与えたいですね。おにぎり、蒸しパン、ふかしもち、バナナ、ヨーグルト、果物がおすすです。

### ★おやつを食べるときのポイント★



#### ★量を決める

おやつは子ども達にとって楽しみな面もありますが、食事分では不足してしまうエネルギー補給や栄養、水分を補うことが大切です。1回量は 100 ~ 200kcal 程度です。

#### ★時間を決める

1回量は少なくとも、だらだら食べてしまうと食べすぎてしまってその後の食事が十分食べられなくなってしまったり、虫歯の原因になります。

#### ★組み合わせに注意

好きなものを食べさせてしまうと、甘いお菓子+甘い飲み物のように糖分たっぷりのおやつになることがあります。吸収した糖分を代謝するためにビタミン B1 を使い果たして疲れやすくなったり、イライラしやすかったり、不調につながります。子ども達は自分でコントロールが難しいので、甘いおやつを食べるときには、水かお茶と一緒に飲みましょう。

ビタミン B1 は豚肉や、玄米や全粒粉といった精製されていない穀物、豆類などに多く含まれています

【例】



果物+牛乳 1杯

おにぎり 1個 +お茶



果物入りヨーグルト

### 季節の野菜知っていますか？

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴ですね。この成分には抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖かくなるのを待ってできたのが春野菜です。季節のものを、季節に食べる。春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう。ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリ、新じゃがいも、新ごぼう、春キャベツなど様々あります。



### だし汁を活用しよう！！

「おいしさ」は、味や香り、料理の見た目、食感、食事の雰囲気や環境など、さまざまな要因に影響されます。「うま味」は、料理の「おいしさ」を生む大切な役割を果たしています。代表的な「うま味」の物質として「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などが知られています。料理にだしをうまく使うことで、食事が美味しくなり、健康に暮らしていくために必要な減塩にもつながります。

#### グルタミン酸

こんぶ



#### イノシン酸

にぼし

かつおぶし



#### グアニル酸

しいたけ

