

日	曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ
			赤 血・肉・骨になる	緑 体の調子をよくする	黄 働く力や熱になる		
2	月	ご飯 鱈の生姜煮 胡瓜とささみの胡麻ドレ和え 柏餅	鱈 鶏ささみ	生姜 胡瓜・人参	精白米 砂糖	濃口醤油、料理酒、みりん 和風胡麻醤油ドレッシング 柏餅	ハッピーターン ラムネ リンゴジュース
3	火	憲法記念日					
4	水	みどりの日					
5	木	こどもの日					
6	金	創立記念日					
9	月	ご飯 コロッケ ほうれん草のお浸し		ほうれん草、人参	精白米 コロッケ、サラダ油 白ごま、砂糖	とんかつソース 濃口醤油	マリービスケット オレンジジュース
10	火	ご飯 すき焼き風煮 大根と人参のみそ汁	豚肉、豆腐 味噌	白菜、人参、白ねぎ、ごぼう 大根、人参、青ねぎ	精白米 じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、サラダ油	みりん、料理酒、濃口醤油 かつおだし	ほどほど焼き カルピスウォーター
11	水	ケチャップライス オムレツ キャベツとじゃがいものスープ	ベーコン オムレツ	玉ねぎ、人参、ピーマン	精白米、サラダ油	コンソメ、ケチャップ、食塩、料理酒	バタークッキー ラムネ リンゴジュース
12	木	ご飯 豚肉と厚揚げの中華煮 わかめともやしのスープ	豚肉、厚揚げ	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 わかめ、もやし	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油	中華味、濃口醤油、食塩 中華味、薄口醤油、食塩	フルーツポンチ お茶
13	金	カレーライス ポテトサラダ バナナ	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、にんにく、グリーンピース 胡瓜、人参 バナナ	精白米、サラダ油 じゃが芋	カレールー マヨネーズ、食塩	満月ボン カルピスウォーター
16	月	午前保育					
17	火	午前保育					
18	水	ご飯 肉豆腐 玉ねぎと薄揚げの味噌汁	豚肉、豆腐 味噌、薄揚げ	白菜、人参、小松菜、白ねぎ 玉ねぎ	精白米 砂糖、サラダ油	みりん、料理酒、濃口醤油 かつおだし	バナナケーキ お茶
19	木	じゃじゃ麺 しゅうまい 中華ポテト	豚ミンチ、赤味噌 しゅうまい	玉ねぎ、人参、茄子、にんにく、生姜	うどん、砂糖、片栗粉、ごま油 中華ポテト	濃口醤油	ビスコ マシュマロ カルピスウォーター
20	金	春の遠足(年長・年中)					
20	金	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 しめじと豆腐のすまし汁	鶏肉、高野豆腐 豆腐	人参、いんげん しめじ	精白米 サラダ油、砂糖	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩、料理酒 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	カルシウム煎餅 ミニゼリー リンゴジュース
23	月	麦ロール 白身魚のフライ ブロッコリーのサラダ ポトフ	白身魚のフライ ウインナー	ブロッコリー、人参 玉ねぎ、キャベツ、人参、パセリ	麦ロール サラダ油	とんかつソース 焙煎胡麻ドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩	ラングドシャ カルピスウォーター
24	火	菜飯 ブルコギ 春雨スープ りんご	豚肉、赤味噌 ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく 人参、わかめ りんご	精白米 白ごま、砂糖、ごま油、片栗粉 春雨、ごま油	菜飯の茶 トマトケチャップ、ウスターソース、濃口醤油、みりん、食塩 中華味、薄口醤油、食塩	ホームハイ リンゴジュース
25	水	春の遠足(年少)					
25	水	ご飯 鶏のトマト煮 ごぼうとコーンのサラダ グリーンピースと玉ねぎのスープ	鶏肉	玉ねぎ、しめじ、にんにく、トマト ごぼう、人参、コーン グリーンピース、玉ねぎ、パセリ	精白米 砂糖、オリーブ油	トマトケチャップ、コンソメ、食塩 マヨネーズ、食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩	ピザトースト お茶
26	木	担々麺 もやしとほうれん草のナムル オレンジ	豚ミンチ、味噌	玉ねぎ、人参、白ねぎ、チンゲン菜、にんにく、生姜 ほうれん草、もやし オレンジ	麺、ごま油、白ごま、砂糖 ごま油、白ごま、砂糖	濃口醤油、中華味、料理酒、食塩、豆板醤 濃口醤油	リッツ ラムネ オレンジジュース ココナッツサブレ オレンジジュース
27	金	ご飯 肉じゃが 豆腐サラダ わかめと鮎の味噌汁	豚肉 豆腐 味噌、麩	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参、コーン わかめ	精白米 じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、砂糖	かつおだし、濃口醤油、みりん、料理酒 和風胡麻醤油ドレッシング かつおだし	
30	月	ご飯 煮込みミートボール 小松菜の磯辺マヨ和え 青りんごゼリー	ミートボール	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト 小松菜、人参、のり	精白米 砂糖、サラダ油	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース マヨネーズ、食塩 青りんごゼリー	動物クッキー カルピスウォーター
31	火	のりたまご飯 鶏のからあげ いんげんの胡麻和え 白菜とまいたけの味噌汁	鶏のからあげ 味噌	いんげん、人参 白菜、まいたけ	精白米 サラダ油 白ごま、砂糖	濃口醤油 かつおだし	ナタデココ入りリンゴゼリー お茶

すっかり暖かくなり、さわやかな心地の良い季節がやってきました。芽吹いた緑がぐんぐん大きくなる季節です。園生活も1ヶ月がすぎ、入園当初はお母さんとのお別れがさみしくて泣いてしまっていた子ども、今ではきらきらと笑顔を光らせ、幼稚園での生活を楽しんでくれているようです。給食室にもたくさんの子もたちが遊びに来てくれています。子ども達はいつも給食に興味深々！「今日のご飯はなんですか??」と聞きに来たり、給食室の中をのぞいては、「何つくってるの?」などと聞きに来てくれます。木の実幼稚園の給食室は園舎の真ん中にあるので、お昼前になると、良いかおりが...♪作っている様子を実際にみたり、匂いで感じることによって、それが自然と食育へとつながっていきます。さて、今月は遠足やGWなど、楽しみがたくさんありますね。風邪をひかない様、三食きちんと食べ、十分な睡眠を心がけてください。

**5月5日「子どもの日(端午の節句)」**  
端午の節句は、ご節句の一つで、男の子の節句です。この日は鯉のぼりをたて、ちまきや柏餅を食べて祝います。柏餅は、家が絶えない、継続者が絶える事がないという縁起のいい木の葉を用いたお餅です。また、鯉のぼりには「人生という流れの中で遭遇する難関を鯉のように突破し、立身出世して欲しい」という願いが込められており、古代中国の故事に由来します。

\* 今月から汁物を献立に入れています。年少さんは初めのうちは、少量にし、少しずつ慣れていってもらいます。  
※木の実幼稚園では、ほうじ茶を使用しています。



# [ 月間栄養価一覧表 ]

2016年 5月  
予定献立

木の実幼稚園

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
2	月	ご飯、鯖の生姜煮、胡瓜とささみの胡麻ドレ和え、かしわもち	200.00	462	14.2	11.5	71.4	1.1
9	月	ご飯、コロッケ、ほうれん草の胡麻和え	140.75	310	6.6	5.2	57.5	0.7
10	火	ご飯、すき焼き風煮、胡瓜としらすの酢の物	229.90	366	12.8	7.0	59.3	1.2
11	水	ケチャップライス、オムレツ、コンソメスープ	317.60	307	8.1	3.2	58.2	2.8
12	木	ご飯、豚肉と厚揚げの中華煮、中華スープ	315.35	327	12.0	7.4	50.1	0.8
13	金	カレーライス、ポテトサラダ、バナナ	347.25	488	10.8	15.0	76.4	2.0
18	水	ご飯、肉豆腐、味噌汁	343.45	352	12.0	7.3	55.5	1.9
19	木	じゃじゃ麺、しゅうまい、中華ポテト	426.30	505	15.7	14.8	74.4	2.0
20	金	ご飯、鶏肉と高野豆腐の煮物、すまし汁	298.14	382	14.3	10.3	54.1	1.8
23	月	麦ロール、白身魚フライ、ブロッコリーのサラダ、ポトフ	318.39	277	9.9	9.2	38.2	2.5
24	火	菜飯、プルコギ、春雨スープ、りんご	361.11	376	11.1	7.1	64.8	1.1
25	水	ご飯、鶏肉のトマト煮、ごぼうとコーンのサラダ、コンソメスープ	377.15	478	16.0	18.1	59.5	2.2
26	木	担々麺、もやしとほうれん草のナムル、オレンジ	430.36	360	14.0	5.7	60.9	1.9
27	金	ご飯、肉じゃが、豆腐サラダ、味噌汁	383.30	363	11.3	5.6	63.4	2.1
30	月	ご飯、煮込みミートボール、小松菜の磯辺マヨサラダ、青りんごゼリー	264.98	443	9.1	12.2	72.8	1.5
31	火	のりたまごはん、鶏のからあげ、いんげんの胡麻和え、味噌汁	333.50	490	13.5	17.6	67.2	2.3
<b>期間内の合計</b>			5087.53	6386	191.4	157.2	983.7	27.9
<b>一日あたりの平均</b>			317.97	393	12.0	9.8	61.5	1.7