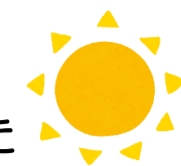




日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1月	ご飯			精白米		331 kcal	マリービスケット
	豚の生姜炒め	豚肉	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	サラダ油,砂糖	生姜,濃口醤油,みりん,料理酒	11.8 g	マシュマロ
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節	ブロッコリー,にんじん	砂糖	濃口醤油	6.0 g	オレンジジュース
2火	たけのご飯	薄揚げ	たけのこ,にんじん	精白米	昆布だし,薄口醤油,料理酒	463 kcal	ジャムクラッカーサンド
	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉,高野豆腐,いんげん	にんじん	サラダ油,砂糖	昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩,料理酒	15.6 g	りんごジュース
	柏餅			かしわもち		10.8 g	
3水	憲法記念日						
4木	みどりの日						
5金	こどもの日						
8月	ご飯			精白米		378 kcal	ビスコ
	チキンカツ	チキンカツ		サラダ油	とんかつソース	11.1 g	ラムネ
	ほうれん草とウインナーのソテー	ウインナー	ほうれん草,にんじん	サラダ油	食塩	10.6 g	カルピスジュース
9火	麻婆丼	豚ミンチ,豆腐,赤味噌,味噌	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	精白米,砂糖,片栗粉	にんにく,生姜,料理酒,濃口醤油,中華味	482 kcal	青りんごゼリー
	しゅうまい				しゅうまい	13.0 g	お茶
	中華ポテト				中華ポテト	13.2 g	
10水	ご飯			精白米		397 kcal	ポップコーン
	鯖の西京焼き	鯖,白みそ		砂糖	料理酒,みりん,食塩	12.9 g	オレンジジュース
	ほうれん草の白和え	豆腐	ほうれん草,にんじん	板こんにゃく,白ごま,砂糖	濃口醤油	12.0 g	
11木	あんかけうどん	かまぼこ,薄揚げ	玉ねぎ,にんじん,しめじ,小松菜	うどん,片栗粉	生姜,昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	318 kcal	カルシウム煎餅
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪,あおのり		薄力粉,片栗粉,サラダ油		9.9 g	ミニゼリー
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				5.9 g	りんごジュース
12金	ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	サラダ油,精白米	ケチャップ,シチュー・ミクスビーフ	406 kcal	雪の宿
	アスパラサラダ		アスパラガス,にんじん,コーン	マヨネーズ	食塩	8.7 g	マシュマロ
	オレンジ		オレンジ			13.0 g	カルピスジュース
15月	人参ご飯		にんじん	精白米	昆布だし,薄口醤油,料理酒	350 kcal	オレンジケーキ
	豆腐ハンバーグ			砂糖,片栗粉	豆腐ハンバーグ,濃口醤油,みりん	8.5 g	お茶
	春キャベツのサラダ	ハム	キャベツ,胡瓜,にんじん	フレンチドレッシング		8.9 g	
16火	ケチャップライス	ショルダーベーコン	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	サラダ油,精白米	コンソメ,ケチャップ,料理酒,食塩	304 kcal	おにぎり煎餅
	オムレツ	オムレツ			ケチャップ	7.9 g	ラムネ
	オニオンスープ		玉ねぎ,にんじん		コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	3.1 g	オレンジジュース
17水	ご飯			精白米		343 kcal	ハッピーターン
	豚肉と厚揚げの中華炒め	豚肉,厚揚げ	玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜	ごま油,砂糖,片栗粉	中華味,濃口醤油,食塩	12.6 g	ミニゼリー
	胡瓜とわかめの中華サラダ	わかめ	胡瓜	砂糖,ごま油	米酢,薄口醤油,食塩,中華味	7.5 g	りんごジュース
18木	ご飯			精白米		419 kcal	動物ビスケット
	鶏の照り焼き	鶏肉		砂糖,片栗粉	濃口醤油,みりん	16.7 g	カルピスジュース
	豆腐サラダ	豆腐	胡瓜,にんじん,コーン		焙煎胡麻ドレッシング	13.0 g	
19金	のりたまご飯			精白米	のりたまふりかけ	313 kcal	ホームバイ
	春巻き	春巻き		サラダ油		5.7 g	マシュマロ
	胡瓜ともやしのサラダ		にんじん,胡瓜,もやし		和風胡麻醤油ドレッシング	6.8 g	オレンジジュース
22月	午前保育（個人懇談）						
23火	午前保育（個人懇談）						
24水	ロールパン			ロールパン		308 kcal	満月ボン
	コロッケ			サラダ油	コロッケ,とんかつソース	8.0 g	キャンディチーズ
	スパゲッティサラダ	ツナ	にんじん,胡瓜	スパゲティ,マヨネーズ	食塩	15.0 g	カルピスジュース
25木	じゃが芋とキャベツのスープ	ベーコン	キャベツ	じゃが芋	コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	2.4 g	
	ご飯			精白米		327 kcal	ラスク
	ミートボールのケチャップ甘酢あん	ミートボール	にんじん,玉ねぎ,ピーマン	砂糖,片栗粉	中華味,料理酒,ケチャップ,薄口醤油,米酢,食塩	8.5 g	お茶
26金	カレーラーメン	豚肉	玉ねぎ,もやし,にんじん,青ねぎ	中華麺,ごま油	カレールウ,昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	367 kcal	バタークッキー
	ブロッコリーの胡麻和え		ブロッコリー,にんじん	白ごま,砂糖	濃口醤油	12.5 g	ミニゼリー
	フルーツミックス		缶詰(果肉)			7.7 g	オレンジジュース
29月	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	328 kcal	ぼたぼた焼き
	キスのやさしいあんかけ・木の実	きす	玉ねぎ,にんじん,小松菜	片栗粉,サラダ油	昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	12.7 g	マシュマロ
	かきたま汁 木の実	たまご	えのき,玉ねぎ,青ねぎ		昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	5.2 g	りんごジュース
30火	ゆかりご飯			精白米		359 kcal	きな粉団子
	豚肉の胡麻味噌風味	豚肉,味噌	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,青ねぎ	サラダ油,白ごま,砂糖	生姜,濃口醤油,みりん,中華味,料理酒	12.6 g	お茶
	ほうれん草の磯部和え	海苔	ほうれん草,にんじん	砂糖	濃口醤油	7.5 g	
31水	玉ねぎとわかめのすまし汁	わかめ	玉ねぎ		昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	1.9 g	
	ご飯			精白米		371 kcal	アンパンマン煎餅
	スタミナソテー	豚肉	にら,にんじん,玉ねぎ,もやし	ごま油,砂糖,白ごま	にんにく,生姜,濃口醤油,みりん,料理酒	14.1 g	ラムネ
31水	胡瓜としらすの酢の物	しらす,わかめ	胡瓜	砂糖	米酢,薄口醤油,食塩	8.5 g	カルピスジュース
	じゃが芋の味噌汁	味噌	ほうれん草	じゃが芋	昆布だし	1.5 g	

暖かい季節がやってきました



子ども達は、入園・進級して1か月が経ち、幼稚園での生活に少しずつ慣れてきているようで、みんなの楽しそうな声が給食室まで聞こえてきます。

疲れが出やすい時期でもありますので、十分な睡眠をとることや栄養バランスの良い食事をとることを心がけましょう。

5月5日「こどもの日（端午の節句）」

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。餅に巻いている柏の木の葉っぱは新しい芽が出てくるまで、古い葉っぱは落ちずにずっとあります。このことから、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意味があります。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いて、古代中国の故事に由来します。

給食では5月2日にミニ柏餅を出します。楽しみにしててくださいね。



～旬の食材～



春キャベツ

水分が多めで、みずみずしく葉も柔らかく、キャベツの玉もゆるく育っています。ビタミンCが豊富で、身体の免疫力を高めます。

アスパラ

名前の由来は、豊富に含まれているアスパラギン酸からと言われていています。アスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。

旬の食材を食べて季節を感じましょう♪



☆4月の様子☆

登園すると、たくさんのおもちゃたちが給食室に寄ってきます。窓からのぞいている子、「今日のお給食はなにですか～」と声をかけてくれる子、給食室前に張り出している献立を読む子、給食を楽しみにしてくれているんだなーと思い、美味しい給食を作ろう！とさらに気合が入ります。新学期なので、あまり食べないかなと思っていたのですが、たくさんのお友達がかわりに来てくれます。年少組さんもたくさん食べています。GW明けからは汁物が増え、様々な料理が出てきます。たくさん食材を使い、少しでも食に興味をもち、給食がより楽しい時間になればと思います。

[月間栄養価一覧表]

2017年 5月

予定献立

0:通常献立

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		
1	月	ご飯, 豚の生姜炒め, ブロッコリーのおかか和え	190.80	331	11.8	6.0	55.2	0.8		
2	火	たけのこご飯, 鶏肉と高野豆腐の煮物, ミニかしもち	248.60	463	15.6	10.8	72.2	1.0		
8	月	ご飯, チキンカツ, ほうれん草とウインナーのソテー, 豆乳コーンスープ	301.94	378	11.1	10.6	56.7	1.6		
9	火	マーボー丼, しゅうまい, 中華ポテト	265.41	482	13.0	13.2	74.3	1.4		
10	水	ご飯, 鯖の西京焼き, ほうれん草の白和え, すまし汁	311.80	397	12.9	12.0	55.9	1.4		
11	木	あんかけうどん, ちくわの磯辺揚げ, キャンディチーズ	387.66	318	9.9	5.9	53.8	2.0		
12	金	ハヤシライス, アスパラサラダ, オレンジ	292.22	406	8.7	13.0	61.6	1.7		
15	月	人参ごはん, 豆腐ハンバーグ, 春キャベツのサラダ, 味噌汁	320.58	350	8.5	8.9	56.4	2.0		
16	火	ケチャップライス, オムレツ, オニオンスープ	315.26	304	7.9	3.1	57.9	2.8		
17	水	ご飯, 豚肉と厚揚げの中華煮, 胡瓜とわかめの中華サラダ, 中華スープ	355.99	343	12.6	7.5	54.2	1.0		
18	木	ご飯, 鶏の照り焼き, 豆腐サラダ, 味噌汁	337.79	419	16.7	13.0	54.3	1.6		
19	金	のりたまごはん, 春巻き, 胡瓜ともやしのサラダ, 中華スープ	296.45	313	5.7	6.8	54.1	1.2		
24	水	ロールパン, コロッケ, スパゲティサラダ, コンソメスープ	269.35	308	8.0	15.0	34.8	2.4		
25	木	ご飯, ミートボールの甘酢あん, 春雨スープ	300.88	327	8.5	4.0	61.0	1.2		
26	金	カレーラーメン, ブロッコリーの胡麻和え, フルーツミクス	411.78	367	12.5	7.7	59.9	2.4		
29	月	ゆかりご飯, キスのやさいあんかけ, かきたま汁	311.36	328	12.7	5.2	54.8	0.9		
30	火	ご飯, 豚肉の胡麻味噌風味, ほうれん草の磯部和え, すまし汁	362.10	359	12.6	7.5	58.3	1.9		
31	水	ご飯, スタミナソテー, 胡瓜としらすの酢の物, 味噌汁	348.63	371	14.1	8.5	55.7	1.5		
期間内の合計			5628.60	6564	202.8	158.7	1031.1	28.8		
動物性脂質比率 35.85 %			一日あたりの平均		312.70	365	11.3	8.8	57.3	1.6
			基準値		0.00	405	15.0	11.0	0.0	1.5
			充足率		0.0	90.1	75.3	80.0	0.0	106.7