



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	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	どんぐりおやつ
1水							
2木							
3金							
4土							
5日							
6月							
7火	ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリー-のサラダ ほうれん草と玉葱の味噌汁	鶏肉 味噌、薄揚げ	ブロッコリー、にんじん、コーン ほうれん草、玉ねぎ	精白米 砂糖、片栗粉 砂糖、サラダ油	濃口醤油、みりん 米酢、薄口醤油 かつおだし	413 kcal 17.6 g 11.7 g 1.7 g	ココナッツサブ ラムネ りんごジュース
8水	ご飯 カレー風味肉じゃが 春キャベツのおかか和え 豆腐としめじのすまし汁	豚肉 かつお節 豆腐	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、にんじん しめじ、青ねぎ	精白米 サラダ油、じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖 砂糖	かつおだし、濃口醤油、みりん、料理酒、カレー粉 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	414 kcal 18.9 g 8.5 g 2.0 g	あんぱんまん煎餅 ミニゼリー オレンジジュース
9木	ワインナーピラフ オムレツ マカロニスープ	ワインナー オムレツ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、ブロッコリー、コーン	精白米、サラダ油 マカロニ	コンソメ、食塩 ケチャップ コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	403 kcal 10.3 g 8.1 g 2.0 g	きな粉餅 マッシュマロ カルピスジュース
10金	ご飯 筍のつくね 春キャベツとごぼうの胡麻和え 豆腐とえのきの味噌汁	鶏ひき肉 味噌、豆腐	たけのこ、青ねぎ キャベツ、ごぼう、にんじん えのき、青ねぎ	精白米 片栗粉、サラダ油 白ごま、砂糖	にんにく、濃口醤油、生姜 濃口醤油 かつおだし	432 kcal 18.4 g 13.0 g 1.8 g	おにぎり煎餅 りんごジュース
13月	かつ丼 ほうれん草の磯辺和え キャンディチーズ	豚カツ、たまご 海苔 キャンディチーズ	玉ねぎ、青ねぎ ほうれん草、にんじん	精白米、サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖	かつおだし、濃口醤油、みりん、食塩 濃口醤油	434 kcal 13.8 g 12.9 g 1.8 g	ハッピーターン ラムネ オレンジジュース
14火	ご飯 鶏肉とがんとどきの煮物 春雨の酢の物 キャベツとアスパラの味噌汁	鶏肉、いんげん、枝豆、がんとどき ツナ 味噌、わかめ	大根、にんじん 胡瓜、にんじん キャベツ、アスパラガス	精白米 サラダ油、砂糖 春雨、砂糖	かつおだし、みりん、料理酒、薄口醤油 米酢、濃口醤油、食塩 かつおだし	436 kcal 25.0 g 11.2 g 1.9 g	ばなな蒸しパン お茶
15水	味噌ラーメン 白菜と竹輪のサラダ オレンジゼリー	豚小間 竹輪	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、青ねぎ 白菜	中華味、ごま油 砂糖、サラダ油 オレンジゼリー	中華味、味噌ラーメンスープ、みりん 砂糖、薄口醤油	424 kcal 13.8 g 7.2 g 1.5 g	ぼたぼた焼き カルピスジュース
16木	ご飯 鶏のケチャップ炒め 胡瓜ともやしのサラダ 玉葱とほうれん草のスープ	鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、しめじ にんじん、胡瓜、もやし 玉ねぎ、ほうれん草、にんじん	精白米 じゃが芋、砂糖、オリーブ油 砂糖、サラダ油	ケチャップ、ウスターソース、料理酒、にんにく 米酢、薄口醤油 コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	386 kcal 11.7 g 9.3 g 1.9 g	雪の磨 りんごジュース
17金	春の遠足(年長・年中)、お弁当日(年少)						
20月	ゆかりご飯 鶏の照り焼き 豆腐サラダ 大根と人参のすまし汁	鶏 豆腐	胡瓜、にんじん、コーン 大根、にんじん、青ねぎ	精白米 砂糖	ゆかり 濃口醤油、みりん、食塩 青じそドレッシング かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	350 kcal 18.0 g 5.4 g 1.9 g	ぼりんこ、ラムネ カルピスジュース ホームパイ ミニゼリー オレンジジュース
21火	ロールパン ロケット ブロッコリーとツナのサラダ ミルクスープ	ツナ 牛乳	ブロッコリー、コーン キャベツ、玉ねぎ、しめじ	ロールパン サラダ油 砂糖、サラダ油	コロケ、とんかつソース 米酢、薄口醤油 コンソメ、食塩、パセリ	398 kcal 12.9 g 18.4 g 2.4 g	フライドポテト お茶
22水	菜飯 鮭の和風マヨ焼き さつま芋の甘煮 切干し大根の味噌汁	鮭、あおのり 味噌	切干し大根、しめじ、にんじん、青ねぎ	精白米 マヨネーズ さつま芋、砂糖	菜飯の素 食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん かつおだし	414 kcal 17.7 g 8.5 g 1.8 g	ビスコ マッシュマロ カルピスジュース
23木	ご飯 豚肉のハーベキューソース じゃが芋の胡麻和え 豆腐と人参のすまし汁	豚肉 豆腐	玉ねぎ、ピーマン にんじん 青ねぎ、にんじん	精白米 サラダ油、片栗粉、砂糖 じゃが芋、白ごま、砂糖	食塩、こしょう、濃口醤油、にんにく、生姜 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	438 kcal 18.9 g 9.9 g 1.8 g	マリービスケット りんごジュース
24金	カレーライス コールスローサラダ りんご	豚肉 ツナ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、にんじん、コーン りんご	精白米、サラダ油、じゃが芋 フレンチドレッシング	にんにく、カレーパウダー	423 kcal 10.8 g 12.3 g 1.8 g	ラスク お茶
27月	ご飯 煮込みミートボール ハムとキャベツのサラダ ワインナーと玉葱のスープ	ミートボール ハム ワインナー	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト にんじん、キャベツ 玉ねぎ、小松菜	精白米 砂糖、サラダ油 砂糖、鶏油、サラダ油	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 米酢、食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	381 kcal 10.2 g 8.8 g 1.9 g	ラングドシャ オレンジジュース
28火	ちゃんぽんうどん 野菜のかき揚げ バナナ	豚肉 いんげん	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし 玉ねぎ、にんじん バナナ	うどん、ごま油 さつま芋、薄力粉、片栗粉、サラダ油	ちゃんぽんスープ	427 kcal 10.6 g 10.4 g 1.0 g	中華ポテト お茶
29水	ご飯 豚肉の中華炒め しゅうまい もやしとごぼうのスープ	豚肉 わかめ	白菜、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しめじ しゅうまい もやし、ごぼう	精白米 ごま油、砂糖	にんにく、中華味、濃口醤油、みりん、料理酒、食塩 しゅうまい 中華味、薄口醤油、食塩	384 kcal 13.4 g 9.1 g 1.3 g	薄月ボン ラムネ りんごジュース
30木	マロー丼 こふさいち もやしとほうれん草のナムル	豚ミンチ、豆腐、赤味噌、味噌 マロー丼	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ ほうれん草、もやし	精白米、サラダ油、砂糖、片栗粉 じゃが芋 ごま油、白ごま、砂糖	にんにく、生姜、料理酒、濃口醤油、中華味 パセリ、食塩 濃口醤油	403 kcal 13.0 g 8.6 g 1.6 g	カルシウム煎餅 ミニゼリー オレンジジュース
31金	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 いんげんとしめじのサラダ 玉葱とわかめの味噌汁	鶏肉 いんげん 味噌、わかめ	大根 しめじ 玉ねぎ、青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん ボン酢 かつおだし	434 kcal 19.2 g 11.1 g 1.9 g	リッツァムサンド カルピスジュース



暖かい季節になりました

入園して約3週間が経ち、幼稚園での生活に慣れてきているようで、みんなの元気いっぱい声が給食室まで聞こえてきます。また、給食室にも遊びに来てくれます。窓から覗いて手を振ってくれたり、お話をしに来てくれたり、「今日のお給食何ですか〜？」など給食に興味を持ってきています。これからもっとたくさん食べてもらえるように美味しい給食を作っていきたいと思います。



子どもの日(端午の節句) 5/5

この日は鯉のぼりをたて、ちまきや柏餅を食べてお祝いします。餅に巻いている柏の木は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つと枝にあることから、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。

～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書かれています。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。

**たけのこ**  
茹でた時にでる白い粒状のものは、チロシンというもので、疲れをとる働きがあります。体に悪いものではないので安心して食べられます。また食物繊維が豊富で、便秘の予防に効果的です。

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間たまった老廃物をだし、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコやフキ、菜の花、ウドなど、えぐみやほろ苦さがあり、苦手な方も多いと思いますが、これらは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていない為なのです。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう！！

どうやって味覚がつくれるのか?

子ども達の味覚は、身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本とし、素材そのものの味を大切にしていきたいと思います。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになるのが、苦味・酸味です。経験のない子ども達には、大人が感じるより苦く、酸っぱく感じ、とても敏感で、苦手な味になりやすくなります。野菜嫌いが多い原因の1つになっています。しかし、慣れることで苦手なものを克服することができます。肉や魚と一緒に加熱調理をするとうま味が渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。今は味覚が形成される大事な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚作っていきます。



## [ 月間栄養価一覧表 ]

2019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		
7	火	ご飯、鶏の照り焼き、ブロッコリーのサラダ、味噌汁	323.75	413	17.6	11.7	55.7	1.7		
8	水	ご飯、カレー風味肉じゃが、春キャベツのおかか和え、すまし汁	391.40	414	18.9	8.5	60.6	2.0		
9	木	ウインナーピラフ、オムレツ、マカロニスープ	332.40	403	10.3	8.1	68.4	2.0		
10	金	ご飯、筍のつくね、春キャベツとごぼうの胡麻和え、味噌汁	345.00	432	18.4	13.0	57.6	1.8		
13	月	かつ丼、ほうれん草の磯辺和え、キャンディチーズ	244.34	434	13.8	12.9	62.7	1.8		
14	火	ご飯、鶏肉とがんとどきの煮物、春雨の酢の物、味噌汁	360.94	436	25.0	11.2	60.4	1.9		
15	水	味噌ラーメン、白菜と竹輪のサラダ、オレンジゼリー	452.76	424	13.8	7.2	73.1	1.5		
16	木	ご飯、鶏のケチャップ炒め、胡瓜ともやしのサラダ、コンソメスープ	381.05	386	11.7	9.3	60.6	1.9		
20	月	ゆかりご飯、鯖の照り焼き、豆腐サラダ、すまし汁	318.15	350	18.0	5.4	53.5	1.9		
21	火	ロールパン、コロケ 木の实、ブロッコリーとツナのサラダ、ミルクスープ	318.58	398	12.9	18.4	45.5	2.4		
22	水	菜飯、鮭の和風マヨ焼き、さつま芋の甘煮、切り干し大根の味噌汁	329.01	414	17.7	8.5	63.2	1.8		
23	木	ご飯、豚肉のバーベキューソース、じゃが芋の胡麻和え、すまし汁	370.70	438	18.9	9.9	64.6	1.8		
24	金	カレーライス、コールスローサラダ、りんご	315.85	423	10.8	12.3	65.9	1.8		
27	月	ご飯、煮込みミートボール、ハムとキャベツのサラダ、コンソメスープ	376.83	381	10.2	8.8	62.7	1.9		
28	火	ちゃんぽんうどん、野菜のかき揚げ、バナナ	503.40	427	10.6	10.4	71.2	1.0		
29	水	ご飯、豚肉の中華炒め、しゅうまい、中華スープ	348.87	384	13.4	9.1	59.2	1.3		
30	木	マーボー丼、こふきいも、もやしとほうれん草のナムル	272.20	403	13.0	8.6	65.4	1.6		
31	金	ご飯、鶏肉のみぞれ煮、いんげんとしめじのサラダ、味噌汁	340.89	434	19.2	11.1	59.4	1.9		
期間内の合計			6326.12	7394	274.2	184.4	1109.7	32.0		
動物性脂質比率 42.57 %			一日あたりの平均		351.45	411	15.2	10.2	61.7	1.8
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
			充足率		0.0	101.5	107.0	87.2	101.5	105.9