

# 食育だより

(3歳以上)

令和 03 年度 5 月

## 給食献立表

日 曜	献立名	材 料 名			午後のおやつ	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)
		血・肉・骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの			
1 土	自由献立						
3 月		憲 法 記 念 日					
4 火		み ど り の 日					
5 水		こ ど も の 日					
6 木	酢豚 シュウマイ 中華スープ(にら卵) パイン缶 ごはん	ぶた肉 卵 牛乳 チーズ	片栗粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 しゅうまいの皮 米	干しいだけ 人参 玉葱 さやえんどう 長ネギ にら パインアップル缶	牛乳 カステラ チーズ	763 29 24.4	1.4
7 金	五目ごま炒め たらこ和え 味噌汁(玉葱・しめじ) オレンジ ごはん	ぶた肉 たらこ 煮干 牛乳 きな粉	春雨 サラダ油 砂糖 すりごま 米	人参 キャベツ チンゲンサイ ほうれん草 玉葱 しめじ オレンジ パナナ	牛乳 きなこパナナ	492 22.1 12.5	1.6
8 土	自由献立						
10 月	魚の照り焼き たけのこと根菜の煮物 みそ汁(豆腐/わかめ) オレンジ ごはん	さば 豆腐 煮干 牛乳 ヨーグルト	砂糖 サラダ油 米	生姜 たけのこと ごぼう 大根 人参 干しいだけ グリーンピース わかめ オレンジ	牛乳 ヨーグルト ごまめ	560 28.3 17	2.1
11 火	キーマカレー ゆでたまご 大豆と小魚の栄養まんてん揚げ パイン缶 ごはん	豚肉 卵 たかちいわし だいす 牛乳	サラダ油 片栗粉 砂糖 白ゴマ 米	玉葱 生姜 にんにく グリーンピース パインアップル缶	牛乳 クリームパン	893 36.6 34.5	1.6
12 水	豚肉しょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁(豚・小松菜) フルーツカクテル ごはん	ぶた肉 ロースハム 煮干 牛乳	サラダ油 じゃがいも 焼きふ 米	生姜 人参 胡瓜 玉葱 こまつな ミカン缶 パインアップル缶 キウイフルーツ	牛乳 ビスケット	512 20.4 17.9	1.2
13 木	鶏のから揚げ・ごま風味 ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・葱) キウイフルーツ ごはん	鶏肉 卵 煮干 牛乳	片栗粉 小麦粉 ごま サラダ油 三温糖 米	生姜 ほしひじき 人参 胡瓜 ごぼう 長ネギ なめこ キウイフルーツ パナナ	牛乳 クラッカー パナナ	617 19.6 26.6	1.5
14 金	肉じゃが ウィンナー キャベツおかか和え 味噌汁(もやし・油揚げ) オレンジ ごはん	豚肉 ウィンナー 削り節 油揚げ 煮干 牛乳	じゃがいも サラダ油 三温糖 米	人参 玉葱 キャベツ もやし オレンジ	牛乳 ゼリー ごまめ	585 22.4 18.9	1.9
15 土	自由献立						
17 月	魚の和風ムニエル マカロニサラダ 味噌汁(玉葱・豆腐) みかん缶 ごはん	鮭 ハム 豆腐 煮干 牛乳 卵	小麦粉 サラダ油 マカロニ 米 ホットケーキミックス	レモン 人参 胡瓜 玉葱 さやいんげん ミカン缶 かぼちゃ ブルーン	牛乳 かぼちゃの蒸しケーキ	661 27.8 21.4	1.7
18 火	小松菜のスパゲティ 焼き魚(ししゃも) コンソメスープ(玉ねぎ・パプリカ・コーン) ヨーグルト ごはん	ベーコン チーズ ししゃも ヨーグルト 牛乳 スキムミルク きな粉	スパゲティ サラダ油 米 水あめ	玉葱 こまつな 人参 にんにく キャベツ ホールコーン	牛乳 スキムきなこ せんべい	599 25.8 17.6	1.5
19 水	親子煮 せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり) みそ汁(わかめ・長葱) パイン缶 ごはん	鶏肉 卵 煮干 牛乳 ハム チーズ	サラダ油 三温糖 米 食パン マーガリン	人参 玉葱 干しいだけ ほうれん草 キャベツ 胡瓜 わかめ 長ネギ パインアップル缶	牛乳 ハムチーズサンド	550 23.2 18.2	2.9
20 木	回鍋肉 そら豆 なら玉スープ キウイフルーツ ごはん	ぶた肉 生揚げ 卵 牛乳 ヨーグルト 煮干し	サラダ油 砂糖 片栗粉 米	長ネギ キャベツ ビーマン にんにく そらまめ にら キウイフルーツ パナナ ミカン缶 りんご パインアップル缶	牛乳 フルーツヨーグルト ごまめ	558 26.9 18.1	0.7
21 金	おからナゲット ひじきとほうれん草のサラダ 味噌汁(なめこ・葱) パナナ ごはん	豚肉 おから 煮干 牛乳 卵	片栗粉 小麦粉 サラダ油 ごま 米 ホットケーキミックス	玉葱 ホールコーン ほしひじき ほうれん草 長ネギ なめこ パナナ いちご	牛乳 ホットケーキ イチゴソースがけ	676 25.7 23.8	1.7
22 土	自由献立						
24 月	煮魚 かみかみサラダ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ) フルーツカクテル ごはん	赤魚 だいす チーズ かにかまぼこ 煮干 牛乳	砂糖 米	胡瓜 人参 玉葱 かぼちゃ ミカン缶 パインアップル缶 キウイフルーツ	牛乳 カステラ	530 21.4 10.9	1.4
25 火	チキンカレー もやしとハムとにんじんのナムル 小女子佃煮 オレンジ ごはん	鶏肉 スキムミルク ハム 小女子佃煮 牛乳 チーズ	じゃがいも 小麦粉 サラダ油 ごま油 ごま 米	玉葱 人参 もやし オレンジ	牛乳 ゼリー チーズ	606 21.7 18.5	1.3
26 水	炒り豆腐 ウィンナー きゅうりの昆布あえ みそ汁(大根・油揚げ) パイン缶 ごはん	豚肉 豆腐 卵 ウィンナー 油揚げ 煮干 牛乳 きな粉	砂糖 サラダ油 米 ロールパン マーガリン	人参 ほうれん草 玉葱 胡瓜 ごぼう 大根 パインアップル缶	牛乳 きなこクリームサンド	665 25.3 27.9	2.4
27 木	天ぷら 酢の物 味噌汁(いんげん・豆腐) みかん缶 ごはん	さす 卵 かにかまぼこ 豆腐 煮干 牛乳 干しえび するめいか	さつまいも 小麦粉 サラダ油 砂糖 米	胡瓜 わかめ さやいんげん ミカン缶 長ネギ キャベツ	牛乳 おこのみ焼き	631 23.5 20	2.4
28 金	八宝菜 冷奴 うすら豆煮 味噌汁(わかめ・じゃがいも) キウイフルーツ ごはん	ぶた肉 むきえび うすら豆 豆腐 削り節 うすら豆 煮干 牛乳	サラダ油 片栗粉 三温糖 じゃがいも 米	玉葱 人参 白菜 ビーマン きくらげ わかめ キウイフルーツ	牛乳 プリン ごまめ	648 33.3 19.7	2.7
29 土	自由献立						
31 月	魚の南部揚げ マカロニのケチャップ和え みそ汁(豆腐・いんげん) パナナ ごはん	さば 卵 ベーコン チーズ 豆腐 煮干 牛乳 きな粉 スキムミルク ヨーグルト	白ゴマ 黒ゴマ 薄力粉 サラダ油 マカロニ 米 砂糖 パター	紅生姜 玉葱 ビーマン さやいんげん パナナ 人参	牛乳 人参ハンケーキ	807 30.5 32.4	1.8

\* 材料の割合等により、献立を変更することがあります。

### 5月の栄養量平均(3歳以上児)

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビ タ ミ ン				食塩相当量(g)
					A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
631	25.8	21.1	334	2.7	184	0.42	0.47	41	1.8
541	26.7	17.0	302	3.7	250	0.38	0.44	28	1.7

下欄は保育所に於ける栄養目標量

### 今月の行事予定

避難訓練(火災)・体操教室指導(スポーツアカデミー)・ことばの指導(4歳児対象)・体格検査(発育測定)  
就学時(5歳児)ことばの検査・園児健康診断(内科)・誕生会・就学児(5歳児)知能検査

### 献立ひとこと

「魚 こんなふうにして、美味しい!!」

◇魚のマヨネーズ焼き(生鮭)

魚 1切れ

塩 適宜

マヨネーズ 大さじ1

パセリ 少々

① 魚は塩少々をふり、マヨネーズ大さじ1をぬって焼く。

② フライパンにフタをして焼く。

魚焼き器、オーブンで焼いても良い。

③ パセリはみじん切りにし、焼き上がる直前にふりかける。

\* ちょっとパサつくような魚でも油気を添えると子供たちに好評です。

\* 魚もいろいろな調理法(塩焼き、照り焼き、煮魚、あんかけ、マリネ、ムニエル)で  
味わってみると変化が出て楽しみめます。