

中村学園大学付属おひさま保育園 ☆ 5月 給食だより☆

月		火		水		木		金		土	
2		3	憲法記念日	4	みどりの日	5	こどもの日	6		7	
コンク バイン缶 スキムミルク カリカリいりこ チョコチップ クッキー	金芽米 豆腐の野菜あんかけ キャベツのおかか和え わかめの味噌汁							牛乳 ウエハース スキムミルク カリカリいりこ フルーツ ヨーグルト	金芽米 ポークビーンズ スナップエンドウのソテー ウインナーと野菜のスープ	コンク ポーロ 牛乳 カスタードパン	味噌煮込み肉うどん かぼちゃサラダ ヨーグルト
9		10		11	誕生会	12		13		14	
コンク オレンジ スキムミルク カリカリいりこ シュガー スティックパン	豚丼 小松菜としらすの和え物 かまぼこのすまし汁	牛乳 バイン缶 豆乳 カリカリいりこ マーラーカオ	金芽米 とろとろにら玉 きゅうりの塩昆布和え 白菜スープ	コンク ウエハース りんごジュース 誕生ケーキ	炊き込みご飯 白身魚の変わりソース アスパラとじゃがいもの バターソテー わかめのかきたま汁 白桃ゼリー	豆乳 バナナ 麦茶 カリカリいりこ わかめおにぎり	減塩パン 人参みそつくね ポテトサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ バリバリピザ	金芽米 鯖の塩焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 豚汁	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	和風パスタ 野菜のごま炒め
16		17		18		19		20		21	
コンク バイン缶 スキムミルク カリカリいりこ チョコチップ クッキー	金芽米 豆腐の野菜あんかけ キャベツのおかか和え わかめの味噌汁	豆乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ いちごジャム サンド	金芽米 とろとろ野菜カレー ヨーグルトサラダ	コンク 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ バスプーサ	金芽米 鮭のパン粉焼き ほうれん草のバター醤油炒め 玉ねぎのとろとろスープ	豆乳 黄桃缶 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり	減塩パン てりやきチキン 春キャベツの マヨネーズサラダ トマトスープ バナナ	牛乳 ウエハース スキムミルク カリカリいりこ フルーツ ヨーグルト	金芽米 ポークビーンズ スナップエンドウのソテー ウインナーと野菜のスープ	コンク ポーロ 牛乳 カスタードパン	味噌煮込み肉うどん かぼちゃサラダ ヨーグルト
23		24		25		26		27		28	
コンク オレンジ スキムミルク カリカリいりこ シュガー スティックパン	豚丼 小松菜としらすの和え物 かまぼこのすまし汁	牛乳 バイン缶 豆乳 カリカリいりこ マーラーカオ	金芽米 とろとろにら玉 きゅうりの塩昆布和え 白菜スープ	コンク 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ バスプーサ	金芽米 鮭のパン粉焼き ほうれん草のバター醤油炒め 玉ねぎのとろとろスープ	豆乳 バナナ 麦茶 カリカリいりこ わかめおにぎり	減塩パン 人参みそつくね ポテトサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ バリバリピザ	金芽米 鯖の塩焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 豚汁	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	和風パスタ 野菜のごま炒め
30		31		日	行事						
コンク バイン缶 スキムミルク カリカリいりこ 豆腐ドーナツ	金芽米 雑菜 ささみのレモン酢和え 中華風卵スープ オレンジ	豆乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ いちごジャム サンド	金芽米 とろとろ野菜カレー ヨーグルトサラダ	朝おやつ献立名 *未満児のみ おやつ献立名	昼食献立名	未満児	5月平均摂取量	基準値	以上児	5月平均摂取量	基準値
						エネルギー	490kcal	460kcal	エネルギー	580kcal	575kcal
						たんぱく質	20.1g	15.0-23.0 g	たんぱく質	25.6 g	19.0-29.0 g
						脂質	14.8g	10.0-15.0 g	脂質	18.5g	13.0-19.0 g
						カルシウム	280mg	220mg	カルシウム	324mg	260mg
						塩分相当量	1.4 g	1.8 g	塩分相当量	1.9g	2.0 g
						野菜摂取量	80 g	—	野菜摂取量	114g	—

《今月のおすすめレシピを紹介します》

★生活リズムについて★

保育園での新生活も一か月が過ぎました。お子さんの様子はいかがでしょうか。生活リズムが整うことで、一日を元気に過ごすことができます。

①早寝早起きをしましょう

十分な睡眠をとることで、成長ホルモンを分泌し、脳や体の成長を促します。

②朝ご飯を食べましょう

脳が働き、日中活動するためのエネルギーとなります。朝は忙しくなりがちですが、簡単にできる一口大のおにぎり、具たくさんの味噌汁やスープ、バナナ等組み合わせて、バランスよい食事をしましょう。

③排便の習慣をつけましょう

朝ご飯を食べることによって腸が刺激され、排便を促します。また、便を確認することで、その日の体調を知ることができます。

★雑菜★

(材料：一人分)

(作り方)

・牛肉	20 g	} A
・ごま	1 g	
・しょうゆ	2 g	
・酒	1 g	
・砂糖	0.5 g	
・春雨	4 g	} B
・キャベツ	25 g	
・人参	15 g	
・葉ねぎ	5 g	
・砂糖	1.5 g	
・酒	1 g	
・塩	0.3 g	
・しょうゆ	1.5 g	

- ①薄切りの牛肉をAに漬け込む。
- ②春雨は茹でて1.5cm長さに切る。
- ③キャベツは1.5cm幅に切る。
- ④人参は0.5mm幅のちよう切りにする。
- ⑤①③④を炒める、火が通ったら②と小口切りにしたねぎを加え、さらに炒める。
- ⑥⑤にBの調味料を加え調味し、ごまを加え、混ぜ合わせる。

*牛肉に下味をつけることで、美味しく仕上げることができます。食べたときに味がしっかりと付いていることで、ご飯がよく進みます。

★5月5日は端午の節句★

端午の節句では男の子の健やかな成長を願います。こいのぼりを立てたり、兜や鎧を飾りお祝います。日本では奈良時代から行事が行われるようになりました。

この日はちまきや柏餅を食べる習慣があります。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないため、「子孫繁栄」の意味が込められています。ちまきは現在、もちや団子を笹で包んでいますが、昔は茅という植物で包んでいたことから「ちがやまき」と呼ばれていました。