

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			
1		2		3	憲法記念日	4	みどりの日	5	子どもの日	6			
牛乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ きな粉クッキー	金芽米 ポークビーンズ	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ ツナパン	金芽米 鯖の塩焼き かぼちゃのおかか和え はな魁すまし汁	/		/		/		コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	ジャージャー麺 もやしと桜えびの中華和え バナナ		
8		9		10	誕生会	11		12		13	親子歓迎遠足		
牛乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ シュガー スティックパン	牛丼 小松菜とひじきの和え物 きのこ味噌汁	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ パリパリピザ	金芽米 チャブチエ 白菜とカニカマの中華和え 中華スープ オレンジ	牛乳 ウエハース オレンジジュース 誕生ケーキ	おこわ風炊き込みご飯 白身魚の変わりソース アスパラガスと ベーコンのソテー 卵と春雨のスープ 青りんごゼリー	コンク パイン缶 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 玉ねぎのとろとろスープ バナナ	豆乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ フワフワ かぼちゃケーキ	金芽米 ポテトとウインナーの 肉味噌炒め 青梗菜としめじのさっぱり和え わかめの味噌汁	/			
15		16		17		18		19		20			
牛乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ きな粉クッキー	金芽米 ポークビーンズ スナップエンドウのソテー 野菜スープ オレンジ	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ ツナパン	金芽米 鯖の塩焼き かぼちゃのおかか和え はな魁すまし汁	牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ りんごジャムサンド	金芽米 チキンカレー ハワイアンサラダ	コンク パイン缶 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり	減塩パン 人参みそつくね ポテトサラダ コンスープ	豆乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ 豆腐ドーナツ	金芽米 とろとろにら玉 油揚げときゅうりの しらす和え ワンタンスープ	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	ジャージャー麺 もやしと桜えびの中華和え バナナ		
22		23		24		25		26		27			
牛乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ シュガー スティックパン	牛丼 小松菜とひじきの和え物 きのこの味噌汁	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ パリパリピザ	金芽米 チャブチエ 白菜とカニカマの中華和え 中華スープ オレンジ	牛乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ バスプーサ	金芽米 鮭のマヨコーン焼き ほうれん草の バター醤油炒め ミネストローネスープ	コンク パイン缶 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 玉ねぎのとろとろスープ バナナ	豆乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ フワフワ かぼちゃケーキ	金芽米 ポテトとウインナーの 肉味噌炒め 青梗菜としめじのさっぱり和え わかめの味噌汁	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	汁ピーフン ごぼうサラダ ヨーグルト		
29		30		31		日	行事						
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 白身魚の中華風衣揚げ ハムとほうれん草の中華和え 春雨と白菜のスープ	コンク 黄桃缶 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 かまぼこのすまし汁	牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ りんごジャムサンド	金芽米 チキンカレー ハワイアンサラダ	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	494kcal	460kcal	エネルギー	588kcal	575kcal
								たんぱく質	20.5g	15.0-23.0g	たんぱく質	26.0g	19.0-29.0g
								脂質	14.6g	10.0-15.0g	脂質	18.1g	13.0-19.0g
								カルシウム	295mg	220mg	カルシウム	333mg	260mg
								塩分相当量	1.4g	1.8g	塩分相当量	1.9g	2.0g
								野菜摂取量	82g	—	野菜摂取量	117g	—

【5月5日は端午の節句】

5月5日子どもの日（端午の節句）です。こいのぼりを立て兜を飾り、ちまきや柏餅を食べて、お祝いします。柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うといわれています。また、菖蒲を飾ったり、菖蒲湯に入ること無病息災を願います。

【おやつ役割】

子どもは胃の容量が小さく、一日に必要なエネルギーを食事だけで摂取することができません。その為、子どもたちはおやつで不足しがちな栄養素を補う必要があります。保育園では未満児は10時と3時、以上児は3時におやつを提供しています。毎日おやつの時間を子どもたちは楽しみにしています。

ご家庭では不足しがちな栄養素を補うことを意識し、体調や活動に合わせて、質、量、時間を決めましょう。甘いお菓子や、スナック菓子、ジュースなどではなく、おにぎりや果物、ヨーグルト、ふかしいも、麦茶、牛乳等が適しています。市販のお菓子は塩分や砂糖が多く含まれている物があります。使用されている材料をよく確認して、過剰摂取に気をつけましょう。必ず適量をお皿に取り分け、食べ過ぎないように注意しましょう。

*お知らせ

5月13日（土）の代替え給食は、遠足でお菓子を配布します。

【今月のおすすめレシピを紹介します】

ジャージャー麺

（材料：一人分）

- ・中華麺 45 g
- ・豚ミンチ 50 g
- ・玉ねぎ 30 g
- ・人参 20 g
- ・ピーマン 6 g
- ・しょうが 1 g
- ・乾しいたけ 2 g
- ・ごま油 1 g
- ・ガーリックパウダー 少々
- ・砂糖 2 g
- ・コンソメ 0.3 g
- ・赤味噌 8 g
- ・片栗粉 0.4 g
- ・酒 2 g
- ・しょうゆ 2 g
- ・水 30 g

（作り方）

- ①玉ねぎ、人参、ピーマン、戻したしいたけ、しょうがをみじん切りにする。
- ②豚ミンチと①をごま油で炒める。
- ③②を分量の水で煮込み、材料が煮えたら調味料で調味し、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④茹でた乾麺に③をかけ盛り付ける。

麺類の中でも人気のメニューです。みその味で、とても食べやすいようです。材料は全てみじん切りですが、フードプロセッサーを使用すると簡単に下ごしらえができます。ぜひ作ってみてください。