

令和元年度5月献立予定表

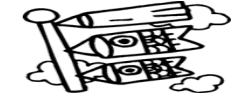


※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
				追加献立				
7	21	火	麦ごはん コーンスープ(未満児) ミートローフ レタス ハワイアンサラダ	スキムミルク たいやき	牛乳 せんべい	牛乳・鳥ガラだし・牛挽肉・豚挽肉・鶏卵・脱脂粉乳	せんべい・植物油・精白米・麦・パン粉・砂糖(三温糖)・たいやき	コーンクリーム(缶)・玉ねぎ・人参・パセリ・ケチャップ・レタス・キャベツ・パイン(缶)・きゅうり
8	22	水	ピースごはん いろいろ野菜と魚のオープン焼き 小松菜と豆腐のすまし汁	スキムミルク ハムとコーンのマフィン	牛乳 メロン	牛乳・白身魚・粉チーズ・木綿豆腐・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・ハム・鶏卵・卵黄	精白米・麦・オリーブ油・じゃが芋・小麦粉・砂糖(三温糖)・バター	メロン・グリーンピース・しょうが・にんにく・玉ねぎ・トマト・エリンギ・アスパラガス・こまつな・人参・コーンホール(缶)
9		木	パン チキンクリームシチュー りんごとキャベツのフレンチサラダ	スキムミルク オレンジゼリー	牛乳 ウエハース	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天	ウエハース・パン・じゃが芋・植物油・マーガリン・小麦粉・砂糖(三温糖)	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・りんご・きゅうり・干しぶどう・パセリ・みかんジュース・みかん(缶)
10	24	金	麦ごはん 厚揚げとツナのカレー炒め わかめスープ	豆乳 スパゲティサンド	牛乳 パイン(缶)	牛乳・厚揚げ・ツナ(缶)・鶏がらだしの素・わかめ・鳥がらだし・豆乳・ベーコン	精白米・麦・植物油・ごま油・パン・マーガリン・スパゲッティ	パイン(缶)・玉ねぎ・人参・生椎茸・コーンホール(缶)・さやいんげん・えのきたけ・青ねぎ・パセリ・ケチャップ
11	25	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	牛乳 サブレ	牛乳 バナナ	牛乳・豚肉・いか・あさり・かまぼこ・鳥がらだし・含脂加糖ヨーグルト	中華麺・中華スープの素・ごま油・サブレ	バナナ・玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが
13	27	月	麦ごはん ひじき団子のスープ 切り干し大根のみそマヨネーズ和え	スキムミルク さつま芋の天ぷら	牛乳 りんご	牛乳・豚挽肉・鶏卵・ひじき・煮干しだし・米みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・すりごま・さつまいも・小麦粉・揚げ油	りんご・青ねぎ・しょうが・人参・プロッコリー・切り干し大根・きゅうり
14	28	火	パン かぼちゃと挽肉のホイル焼き サラダ菜 ブイヤベース	スキムミルク そらまめクラッカー	牛乳 メロン	牛乳・鶏挽肉・ベーコン・とろけるチーズ・鯛・いか・コンソメ・脱脂粉乳	パン・植物油・じゃがいも・オリーブ油・クラッカー	メロン・かぼちゃ・サラダ菜・トマト・玉ねぎ・にんにく・パセリ・そらまめ
15	29	水	麦ごはん みそ汁(未満児) うま煮 レモン酢和え	飲むヨーグルト 米粉蒸しパン	牛乳 オレンジ	牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・牛肉・厚揚げ・しらす干し・ドリンクヨーグルト	精白米・麦・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・甘納豆・米粉	オレンジ・人参・玉ねぎ・青ねぎ・こんにゃく・ごぼう・さやいんげん・きゅうり・みかん(缶)・レモン
16	30	木	麦ごはん 魚のトマトソース煮 レタス 中華スープ	豆乳 かぼちゃプリン	牛乳 バナナ	牛乳・白身魚・ハム・鶏卵・鳥がらだし・豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・マーガリン	バナナ・ケチャップ・トマトホール(缶)・しょうが・レタス・玉ねぎ・人参・たけのこ・しめじ・パセリ・かぼちゃ
17	31	金	麦ごはん すまし汁(未満児) 高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	スキムミルク バナナケーキ	牛乳 みかん(缶)	牛乳・わかめ・かつお・昆布だし・鶏肉・えび・鶏卵・高野豆腐・かつおだし・わかめ・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・ごま油・小麦粉・バター	みかん(缶)・えのきたけ・玉ねぎ・人参・乾しいたけ・グリーンピース・きゅうり・バナナ
18		土	和風スパゲティ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 チーズ	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉	スパゲッティ・植物油・バームクーヘン	玉ねぎ・人参・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・オレンジ
20		月	麦ごはん 新☆魚の磯辺揚げ トマト 季節の具だくさんみそ汁	スキムミルク カトルカール	牛乳 キウイ	牛乳・かつお・あおのり・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・小麦粉・砂糖(三温糖)・植物油・粉糖	キウイ・しょうが・トマト・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・青ねぎ・レモン
★誕生会★			中華風炊き込みごはん チキンカツ トマト イカとアスパラのサラダ ほうれん草のすまし汁 ポテト ゼリー	ジュース ヨーグルト パンケーキ	牛乳 ウエハース	牛乳・豚肉・干しえび・鶏肉・鶏卵・いか・はんぺん・油揚げ・プレーンヨーグルト	ウエハース・精白米・もち米・ごま油・小麦粉・揚げ油・マヨネーズ・すりごま・じゃが芋・砂糖(三温糖)	たけのこ・人参・乾しいたけ・グリーンピース・しょうが・トマト・アスパラガス・ほうれん草・もも(缶)・みかん(缶)・パイン(缶)
23		木						

5月5日は端午の節供



端午の節供は五節供の一つで、男の子の節供です。

この日は、家々にこいのぼりをたて、ちまきや柏餅などを食べて祝います。よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることも、ちまきを食べることも中国の風習です。日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、次第に民間に広がっていきました。

＜端午の節供にまつわるもの＞

かしわもち
柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないようにという縁起のいい木として考えられてきました。柏の葉は香りが強いので邪気をはらうと言われていました。

ちまき
中国の有名な詩人の忌日が5月5日にあたり、その姉が作ったのが始まりと言われていました。もち米やうるち米で作り、茅や笹でまいて蒸します。



子どものおやつ

★子どものおやつは食事の一部
子どもの胃は小さく、消化器官の機能も未熟なので、すぐお腹がいっぱいになり、3度の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を摂りきれません。そこで、食事の合間のおやつが大切になります。また、おやつは栄養面からだけではなく、子どもにとっても食べる楽しみのひとつです。活発な子どもの休憩時間や気分転換のきっかけにもなります。

★おやつを食べるタイミング・量
おやつは時間を決めて、生活や食事のリズムを乱さないようにしましょう。だらだら食べは虫歯のもとです。おやつの量は1日に必要なエネルギー量の**15~20%**が目安です。

・1~2歳くらい **1日2回** 150~200kcal程度 ・3~5歳くらい **1日1回** 200~260kcal程度

★おやつの選び方
大人と同じような甘いお菓子やスナック菓子などではなく、食事の補いになるものを選びましょう。芋、乳製品、果物などの通常の食事では不足しがちなものを意識してとりましょう。手作りのおやつも良いです。
市販品の場合は、食品の表示を確認して、砂糖、食塩、脂肪分、添加物などがあまり入っていない薄味のものを選び、季節の果物などと組み合わせ上手に利用しましょう。
また、水分補給のためにも、おやつと一緒にお茶や牛乳などをとるようにしましょう。

エネルギーを補給できるもの	カルシウムを補給できるもの	ビタミンCを補給できるもの
<ul style="list-style-type: none"> おにぎり小1個(100kcal) ふかし芋1/2本(100kcal) ジャムサンド(126kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> 飲むヨーグルト 100cc(65kcal) チーズトースト(156kcal) いりいりこ2~3尾(10kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> いちご2個(10kcal) みかん1個(40kcal) キウイ1/2個(23kcal) バナナ1本(80kcal) りんご1/2個(70kcal)

作: 廣渡 麻衣