

令和6年5月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 たい お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
1	す い	ごはん かぼちゃのみそしる まつかぜやき きりぼしだいこんに かんきつ	★ ぎょうざのかわピザ とうにゅう	こめ パンこ ごま さとう ぎょうざかわ	とうふ みそ とりひきにく たまご	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ あおのり しょうが きりぼしだいこん	547 25.5 17.8
2	も く	きつねうどん カレーポテト ヨーグルト バナナ	★ たきこみごはん むぎちや	うどん さとう じゃがいも こめ	あぶらあげ ベーコン とりひきにく かまぼこ	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ バナナ ほししいたけ あおのり	528 20.2 11.7
7	か	ゆかりごはん わかたけじる ぶたにくとさつまいもあまからいため ちくわのナムル かんきつ	★ いちごタルトふうトースト ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう ごまあぶら	とうふ ぶたにく ちくわ チーズ	わかめ たけのこ ねぎ たまねぎ もやし にんじん かんきつ いちごジャム	549 23.8 14.2
8	す い	スパゲッティーミートソース のむヨーグルト かぼちゃサラダ バナナ	★ もちむぎいり ごへいもち むぎちや	スパゲッティ マヨネーズ こめ もちむぎ	ぶたひきにく のむヨーグルト みそ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ きゅうり バナナ	608 21.5 12.9
9	も く	カレーピラフ いちご ほしふのすましじる とりスティック マカロニケチャップ ブロッコリーそえ	★ ココアケーキ とうにゅう	こめ バター ふ マカロニ むしパンこ さとう	ウインナー とりにく ベーコン たまご	たまねぎ トマトかん ちんげんさい えのきたけ にんにく ケチャップ ブロッコリー いちご	538 24.4 18.9
10	き ん	ごはん バナナ とうみょうのみそしる あじのパンこやき こふきいも きゅうりスティック	おかし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	とうふ みそ あじ こなチーズ ぎゅうにゅう	とうみょう かぶ にんじん あおのり きゅうり バナナ	572 21.5 12.5
11	ど	みそうどん おかずだいがくいも ゼリー	★ チーズトースト やさいジュース	うどん さつまいも あぶら さとう	ぶたひきにく みそ チーズ	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ ゼリー ケチャップ やさいジュース	529 16.3 14.2
13	げ つ	ふりかけごはん かんきつ なめことだいこんのすましじる とりにくのみそやき ゆでやさいごまドレッシングそえ	ブチパン とうにゅう	こめ さとう ブチパン	とりにく とうふ みそ ちくわ	だいこん なめこ しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん かんきつ	524 23.7 18.5
14	か	カレーライス はるさめスープ スナップえんどうサラダ バナナ	★ ふがし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく ハム とりささみ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん スナップえんどう コーンかん バナナ	550 20.0 15.6
15	す い	マーボーどうふどん かぶのスープ アスパラバターコーン かんきつ	★ かんたんマドレーヌ とうにゅう	こめ さとう かたくりこ バター	ぶたひきにく とうふ みそ ミックスビーンズ たまご	にんじん ねぎ ピーマン かぶ たまねぎ アスパラ コーンかん かんきつ	588 21.6 21.5
16	も く	わかめごはん ちんげんさいのみそしる さばのうめに ひじきのにつけ バナナ	★ バーベキューポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	みそ さば ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たきこみわかめ ちんげん さい だいこん しめじ うめぼし にんじん しいたけ ひじき バナナ	540 19.2 23.5
17	き ん	しんごぼうととりにくのうどん さつまいもサラダ ヨーグルト かんきつ	★ グリンピースごはん むぎちや	うどん さつまいも マヨネーズ こめ	とりにく ヨーグルト チーズ	しんごぼう こまつな にんじん ねぎ たまねぎ かんきつ グリンピース	549 18.4 12.8
18	ど	やきにくどん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ スイートトースト やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも しょくパン	ぶたにく ウインナー きなこ	たまねぎ ピーマン にんじん だいこん かんきつ やさいジュース	561 16.5 18.2
20	げ つ	ごはん ふのすましじる だいこんとぶたにくカレーいために もやしのナムル かんきつ	★ だいがくいも のむヨーグルト	こめ ふ さとう ごまあぶら さつまいも	ぶたにく ハム のむヨーグルト	わかめ えのきたけ だいこん もやし にんじん なら かんきつ	552 18.6 14.8

21	か	スパゲッティーナポリタン ぎゅうにゅう ポテトサラダ バナナ	★ さけゆかりおにぎり そらまめそえ むぎちや	スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ こめ ごま	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ さけフレーク	たまねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ きゅうり にんじん バナナ	584 19.5 15.0
22	すい	とりどん だいこんとみつばのすましじる たまねぎととうみょうのおかかあえ かんきつ	★ ブルーベリー ヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら むしパンこ	とりにく なると とうふ とりささみ	にんじん ねぎ しいたけ だいこん みつば たまねぎ とうみょう かんきつ	517 22.1 15.5
23	もく	ごはん もやしとぶたにくのみそしる かつおのあまからだれ あおなのごまマヨあえ バナナ	★ やきうどん ミルミル	こめ さとう かたくりこ ごま うどん マヨネーズ	ぶたにく あぶらあげ みそ ベーコン	もやし わかめ しょうが こまつな キャベツ にんじん バナナ たまねぎ ピーマン	572 25.3 18.0
24	きん	わかめごはん しんごぼうのみそしる にくじゃが きりこんぶにもの メロン	★ にんじんちぢみ カルピス	こめ ごまあぶら じゃがいも しらたき	とうふ みそ ぶたにく ちくわ たまご	たきこみわかめ しんごぼう まいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん メロン	555 20.9 12.7
25	ど	ハヤシライス とうふとえのきのスープ ゼリー	★ わかめおにぎり やさいジュース	こめ あぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ トマトかん ケチャップ えのきたけ	580 15.1 12.0
27	げつ	ごはん ちゅうかスープ とりのからあげふう マカロニサラダ かんきつ	★ なまクリームサンド とうにゅう	こめ ごまあぶら かたくりこ マヨネーズ	とうふ とりにく ミックスビーンズ なまクリーム	ちんげんさい もやし わかめ しょうが きゅうり にんじん たまねぎ かんきつ	618 27.1 21.7
28	か	あじのかばやきどん きぬさやのみそしる きゅうりのちゅうかあえ バナナ	★ さつまいもケーキ のむヨーグルト	こめ かたくりこ あぶら さとう	あじ あぶらあげ みそ ちくわ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん さやえんどう きゅうり にんじん アスパラ バナナ	547 22.4 13.1
29	すい	キーマカレー あおなとしめじのスープ はるさめサラダ かんきつ	★ バリバリしらすピザ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら	ぶたひきにく だいちみず とりささみ しらす	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトかん ケチャップ こまつな しめじ	567 23.5 19.7
30	もく	にくうどん ジャーマンポテト ヨーグルト バナナ	★ うめこんぶおにぎり ヤクルト	うどん じゃがいも こめ はつがげんまい	ぶたにく ウインナー ヨーグルト ヤクルト	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ バナナ うめびしお しおこんぶ	593 20.8 14.6
31	きん	マーボーなすどん なるととわかめのすましじる にんじんとみかんのサラダ メロン	★ スイートポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	ぶたひきにく なると ぎゅうにゅう	なす にんじん ねぎ えのきたけ わかめ レモン みかかん メロン	519 18.0 16.5
		今月の平均値	エネルギー 557kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 16.2g		

食事だより

春の陽気になり、暑いと感じる日もありますね。こまめに水分補給をしましょう。

5月はグリーンピースや空豆など、緑色の野菜が登場します。味やおいが苦手な子もいますが、味付けや量など工夫し、栄養価の高い旬の野菜を味わいたいと思います。きりん組さんは食育で「空豆のさやむき」を行います。楽しみですね。

季節の食材

アスパラガス かぶ
きゃべつ グリーンピース
空豆 竹の子 新ごぼう
さやえんどう メロン
あじ かつお



ヨーグルトを毎日の習慣に!



ヨーグルトは、腸の調子を整え、栄養の吸収を助ける優れた食品です。便秘を予防するだけでなく、腸内で有害物質が作られるのを防ぎ、免疫力を高めることから、がん予防やアレルギーの改善などでも効果が期待されます。
手軽に食べられるヨーグルトを朝食に取り入れるなど毎日の習慣にして、元気な腸を作りましょう。

おいしく食べよう

グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かせ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。

