



令和8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	きん	ごはん ごもくみそしる さけのてりやき しおこんぶサラダ バナナ	★ マーマレードポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら さつまいも	あぶらあげ みそ さけ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん こまつな しめじ しょうが はくさい コーンかん きゅうり	492 20.3 10.8
2	ど	ぶたにくどん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ セサミトースト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しょくパン マーガリン	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん だいこん かんきつ	486 19.7 17.5
7	もく	ごはん こまつなスープ とりにくのオーロラソースあえ はるさめサラダ かんきつ	★ こうちやのホットケーキ のむヨーグルト	こめ さとう マヨネーズ ごまあぶら	ぶたひきにく とりにく ぎゅうにゅう のむヨーグルト	こまつな たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり かんきつ	490 19.2 10.9
8	きん	ちゅうかどん だいこんスープ れんこんサラダ かんきつ	★ ミルクマカロニ むぎちや	こめ あぶら かたくりこ マカロニ	ぶたにく なると とうふ ツナかん	はくさい にんじん たけのこみずに もやし しいたけ だいこん たまねぎ れんこん	486 21.8 17.1
9	ど	チキンライス ぐだくさんスープ ヨーグルト	★ ジャムむしパン ぎゅうにゅう	こめ バター じゃがいも むしぼんこ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーンかん トマトかん キャベツ	486 16.6 17.0
11	げつ	ごはん バナナ チンゲンサイスープ かじきのピザやき きりぼしだいこんサラダ	★ さつまいももち ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま コーンフレーク	かじきまぐろ チーズ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ しいたけ ねぎ たまねぎ ピーマン きりぼしだいこん キャベツ にんじん	463 18.0 12.4
12	か	カレーライス とうふスープ ブロッコリーおかかあえ かんきつ	★ ポンデケージョ のむヨーグルト	こめ じゃがいも むしぼんこ しらたまこ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん にんにく もやし さやいんげん ブロッコリー コーンかん かんきつ	519 23.5 15.6
13	すい	とりにくとはくさいのわふうスパゲッティ ぎゅうにゅう さつまいもサラダ バナナ	★ かいそうごはん むぎちや	スパゲッティ オリーブゆ さつまいも マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ きゅうり にんじん バナナ わかめ ひじき しおこんぶ	489 18.8 11.4
14	もく	ゆかりごはん かんきつ みそワタンスープ ミートローフ コールスローサラダ	★ こくとうケーキ ぎゅうにゅう	こめ ワタンのかわ さとう むしぼんこ	ぶたにく みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	だいこん もやし にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーンかん かんきつ	479 19.0 18.4
15	きん	ごはん バナナ かぼちやのみそしる とりのなんばんづけ のらぼうのしょうゆマヨあえ	★ やきうどん むぎちや	こめ かたくりこ マヨネーズ うどん	とうふ とりにく ツナかん ベーコン	かぼちや かぶ たまねぎ にんじん ピーマン のらぼう キャベツ バナナ	511 21.9 19.6
16	ど	やきにくどん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ シュガートースト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しょくパン マーガリン	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん だいこん かんきつ	483 19.1 18.5
18	げつ	カレーうどん じゃがいもとベーコンバターに ヨーグルト	★ きりぼしだいこんおにぎり むぎちや	うどん かたくりこ じゃがいも バター	ぶたにく なると ベーコン	にんじん だいこん ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	444 17.5 12.6
19	か	ごはん かんきつ きのこのみそしる とりつくねふう はくさいのおかかあえ	★ パリパリしらすピザ ぎゅうにゅう	こめ さとう ぎょうざのかわ マヨネーズ	とうふ みそ とりひきにく しらす	まいたけ なめこ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが はくさい かんきつ	494 24.2 16.0
20	すい	ごはん こまつなのすましじる ぶたにくのしょうがいために ひじきサラダ バナナ	★ くろごまクッキー むぎちや	こめ あぶら かたくりこ マヨネーズ	ぶたにく ツナかん	こまつな だいこん わかめ たまねぎ しょうが ひじき キャベツ にんじん	502 18.9 21.5

21	もく	ごはん キャベツスープ チキンカツ ごぼうサラダ	かんきつ	プチパン ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう コーンかん かんきつ	488 23.2 14.4
22	きん	ごはん かぶのみそしる さばのみりんやき れんこんのきんぴら	バナナ	★ ピザポテト のむヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	とうふ さば ベーコン チーズ	かぶ ねぎ しょうが れんこん にんじん バナナ コーンかん あおのり	471 20.4 16.9
23	ど	ハヤシライス じゃがいものスープ ヨーグルト	★	ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも しょくパン	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン トマトかん だいこん	486 19.9 12.9
25	げつ	ごはん とうふのすましじる すぶた さんしょくやさいあえ	かんきつ	★ がんづき ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう むしパンこ	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ	497 16.4 20.7
26	か	チキンカレーライス わかめコーンスープ アスパラサラダ バナナ	★	やきそば ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ちゅうかめん	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく わかめ クリームコーンかん コーンかん アスパラガス	506 20.8 12.0
27	すい	スパゲッティーミートソース ぎゅうにゅう れんこんのしょうゆマヨあえ かんきつ	★	ふのラスク のむヨーグルト	スパゲッティー マヨネーズ さとう バター	ぶたひきにく ぎゅうにゅう のむヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム れんこん かんきつ	479 18.7 18.8
28	もく	ごはん なめこのみそしる さけのしょうがやき ひじきのにつけ	バナナ	★ さつまいもケーキ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ むしパンこ さつまいも	さけ さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	なめこ ねぎ だいこん しょうが ひじき にんじん しいたけ バナナ	462 19.5 13.7
29	きん	ごはん はくさいスープ とりのからあげ ブロッコリーサラダ	かんきつ	プチパン ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう	はくさい ねぎ しめじ コーンかん しょうが ブロッコリー にんじん かんきつ	478 18.5 19.1
30	ど	ごましおごはん だいこんスープ にくじゃが ヨーグルト	★	ココアカップケーキ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも むしパンこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん	498 19.4 14.0
今月の平均値 エネルギー 547kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.2g								

食事だより

暑い日が増えてきましたね。急な暑さで熱中症になる方もいるようです。これからさらに気温が高くなりそうなので、こまめに水分補給をしながら元気に過ごしたいですね。



今月は『五大栄養素』をご紹介します。

五大栄養素とは食品に含まれている栄養素の「炭水化物」、「たんぱく質」、「脂質」、「ビタミン」、「ミネラル」のことです。それぞれの主な働きと多く含んでいる食品は以下の通りです。



炭水化物…「糖質」「食物繊維」の二つに分けられ、「糖質」は主に脳や体を動かすために必要なエネルギー源になります。「食物繊維」は排便や血糖値の上昇を抑えるなど体の調子を整えるのに役立ちます。

糖質を多く含む食品：穀類・芋類・砂糖類など

食物繊維を多く含む食品：豆類・野菜・果物・きのこ類・海藻類など

たんぱく質…体のエネルギー源になったり、筋肉、内臓、髪など、体を構成する材料になります。

多く含む食材：肉類・魚介類・卵類・豆類・豆製品など

脂質…体のエネルギー源になったり、細胞膜やホルモンを作る材料になります。

多く含む食品：油脂類・肉類・魚類・乳製品・ナッツ類など

ビタミン…糖質・脂質・たんぱく質の代謝を助ける潤滑油のような働きをします。

多く含む食品は緑黄色野菜・果物・卵類など

ミネラル(無機質)…体の構成要素や生理機能を助けてくれます。耳にすることの多いカルシウムや鉄もミネラルの一つです。

多く含む食品：海藻類・きのこ類・野菜・果物・牛乳・乳製品など

これらの栄養素を含む食品をバランスよく食事に取り入れて、健康的な食生活を送っていききたいですね。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

