

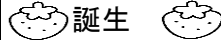
平成29年

## 5月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	牛乳 せんべい ヤクルト	ハヤシライス トマトのフレンチサラダ えのきスープ オレンジ	胚芽米/じゃが芋/油	豚肩ロース肉/ベーコン/牛乳	玉ねぎ/人参/トマト/胡瓜/ 浅葱/えのき/オレンジ/ いちご/バナナ	牛乳 フルーツ ポンチ	521kcal 15.0g
2	火	牛乳 ビスケット	ピースご飯 りんご あじのたつた揚げ 納豆和え じゃが芋のみそ汁	胚芽米/じゃが芋/油 ②食パン/マーガリン ⑩こんにゃく	いわし/納豆/みそ/わかめ ⑩さつま揚げ/ ウインナー	グリーンピース/ほうれん 草/もやし/玉ねぎ/りんご	②牛乳 こいのぼりトースト ⑩麦茶 おでん	567Kcal 20.5g 528Kcal 21.3g
6	土	牛乳 クラッカー	バターロール クリームシチュー 野菜スティック オレンジ	バターロール/じゃが芋/小麦 粉/バター/マヨネーズ/ス パゲティ/油	鶏もも肉/牛乳/みそ/ ベーコン/粉チーズ	玉ねぎ/人参/胡瓜/ミニト マト/オレンジ/ピーマン	牛乳 ナポリタン	521kcal 20.3g
8	月	牛乳 ウエハース	カレーうどん じゃが芋の オーロラサラダ りんご	ゆでうどん/油/片栗粉/ じゃが芋/マヨネーズ/コッ ペパン/粉糖	鶏もも肉/ウインナー/牛 乳	人参/玉ねぎ/えのき/浅 葱/胡瓜/りんご	牛乳 揚げパン	568Kcal 18.3g
9	火	牛乳 せんべい	ご飯 夏みかん 魚のハーベキューソース マカロニサラダ 麩のすまし汁	胚芽米/小麦粉/油/砂糖 /マカロニ/マヨネーズ/麩 /じゃが芋/片栗粉	カジキ/牛乳/海苔	玉ねぎ/りんご/胡瓜/人 参/コーン缶/トマト/小松 菜/椎茸/夏みかん	牛乳 ポテトも ち	542kcal 20.6g
10	水	牛乳 クラッカー	ご飯 いちご 真珠シューマイ キャベツのゆかり和え カブのみそ汁	胚芽米/パン粉/片栗粉/ ゴマ油/もち米/ぎょうざ の皮/油	豚ひき肉/牛乳/油揚げ/ わかめ/みそ/納豆/海苔	玉ねぎ/ねぎ/ブロッコ リー/キャベツ/人参/カブ /いちご	麦茶 納豆 せんべい	502kcal 20.3g
11	木	牛乳 チーズ	バンズパン チキンカツ (キャベツキュリトマト) 豆乳スープ オレンジ	バンズパン/小麦粉/パン 粉/油/ゆでうどん/じゃが 芋	鶏むね肉/たまご/豆乳/ 牛乳/豚バラ肉/海苔	トマト/胡瓜/キャベツ/い んげん/玉ねぎ/人参/オ レンジ	牛乳 焼きうどん	578kcal 22.8g
12	金	牛乳 ビスケット	ご飯 夏みかん 魚の生姜焼き アスパラ胡麻和え こらのみそ汁	胚芽米/油/ゴマ/砂糖/ 食パン	生鮭/生揚げ/みそ/牛乳	人参/アスパラガス/えの き/ニラ/夏みかん/そら まめ/いちごジャム	牛乳 そら豆 カナッペ	518kcal 24.7g
13	土	牛乳 ウエハース	わかめうどん じゃが芋のそぼろ煮 りんご	ゆでうどん/じゃが芋/油/ 砂糖/ホットケーキミック ス/黒砂糖/油	わかめ/鶏もも肉/牛乳/ 油揚げ/豚ひき肉/たまご	ほうれん草/人参/ねぎ/ 玉葱/いんげん/りんご	牛乳 黒糖蒸し ケーキ	562kcal 18.8g
17	水	牛乳 ゆで人参	バターロール ポークビーンズ フレンチサラダ 卵スープ 小玉スイカ	バターロール/じゃが芋/ 油/砂糖/ぎょうざの皮	大豆/豚肩ロース肉/チー ズ/たまご/ジョア/ベーコ ン	人参/玉ねぎ/パセリ/トマ トジュース/キャベツ/胡 瓜/みかん缶/ほうれん草 /椎茸/小玉スイカ/ピー マン	ジョア 餃子の皮 ピザ	542kcal 23.9g
18	木	牛乳 クッキー	肉みそスパゲティ パンプキンサラダ トマトスープ いちご	スパゲティ/油/砂糖/片 栗粉/マヨネーズ/食パン	豚ひき肉/みそ/ベーコン /牛乳/しらす干し/粉 チーズ	玉ねぎ/人参/ピーマン/ もやし/かぼちゃ/胡瓜/ト マト/浅葱/いちご	牛乳 じゃこマヨ トースト	589kcal 21.3g
19	金	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 鶏肉のからめ煮 春野菜の豚汁 びわ	胚芽米/小麦粉/片栗粉/ 油/さつま芋/砂糖/じゃ が芋	鶏もも肉/豚バラ肉/みそ /牛乳/生クリーム	ブロッコリー/玉ねぎ/ご ぼう/アスパラガス/ねぎ/ びわ/オレンジジュース/ みかん缶	牛乳 オレンジ ゼリー	587kcal 17.6g
26	金	ヤクルト	ご飯 メロン ハンバーグ 青菜のソテー 人参グラッセ かまぼこのすまし汁	胚芽米/パン粉/油/パ ター/砂糖/パイ皮	豚ひき肉/牛乳/たまご/ かまぼこ/わかめ/生クリ ム/卵黄	玉ねぎ/ほうれん草/コー ン缶/人参/みつば/メロ ン/かぼちゃ	牛乳 パンプキン パイ	583Kcal 19.9g



誕生

給食試食会のお知らせ



5月24日(水) 16時30分~18時15分 つばめ組にて  
お迎えの前に直接つばめ組保育室において下さい。お子さんは試食が終  
わるまでお預かりします。今年はおひる組のみそを使用してみそ汁を作  
ります。

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。 月平均栄養価 エネルギー 544Kcal たんぱく質 20.5g

入園・進級して一ヶ月が経ちました。新しい環境にすっかり慣れた子、まだ慣れない子といいますが給食は毎日がんばって食べています。お迎えの時にサンプルケースを見てもらっていると思いますが、それだけでは味まで伝わりませんので今月は給食試食会を開催します。お忙しいとは思いますが普段お子さんがどのような給食を食べているのかを知るチャンスです。お迎えの前に是非ご参加下さい。



## 5月の食育活動

五月は旬の食材であるグリーンピース・そら豆の皮むきをひばり組・つばめ組でします。

ひばり組 16日グリーンピース・29日そら豆

つばめ組 2日グリーンピース・12日そら豆の予定です。

はと組の調理保育はじゃが芋をつぶし、片栗粉を混ぜて丸めるポテトもちに挑戦します。9日はエプロン・三角巾の準備を忘れないようにお願いします。

あひる組は二年目の調理保育になります。はと組の後半で包丁も使いました。今月ははと組の時に仕込んだみそを使って24日にみそ汁を作ります。

今年もはと・あひる組で野菜や米を植える作業をします。収穫した野菜を調理保育に活かしていきたいと思っています。一年間ご協力お願いします。

## 旬の食材

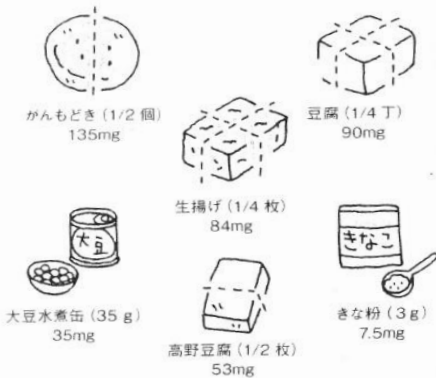
### アスパラガス



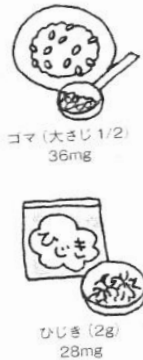
江戸時代に観賞用として日本に入り、明治時代から食用として栽培されるようになりました。多年生の植物で、若い芽の茎の部分が食用とされています。アスパラガスの栄養成分であるアスパラギン酸は、免疫力を高め、疲労を回復する効果があります。お店で選ぶときは、全体に緑色が濃く、切り口が変色していないものを選びましょう。

## カルシウムを多く含む食品 (1食分のカルシウム含有量)

### 大豆製品



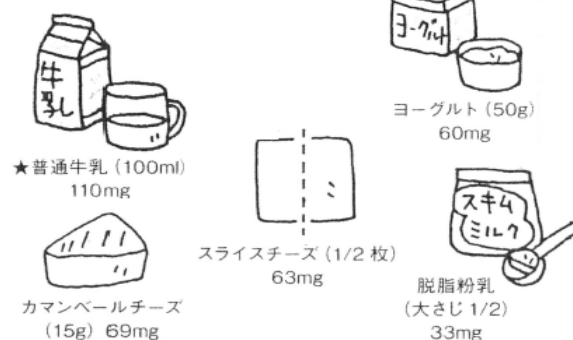
### その他



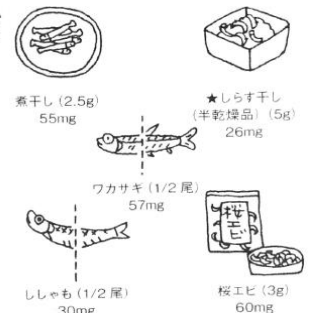
### 青菜など野菜類



### 乳・乳製品



### 小魚など



## 成長に大切な栄養を取ろう

### カルシウム

カルシウムは骨や歯を形作っているものですが、役割はそれだけではありません。イライラを抑え神経を安定させる、筋肉の収縮や血液の凝固を助ける、細胞の機能を調整するなどの働きもあります。カルシウムは、乳製品、小魚、豆製品、青菜などに多く含まれています。ふだんの食事に意識的に取り入れていきましょう。



新鮮な大根やかぶの葉はカルシウムの宝庫。さっとゆでてみじん切りにし、残さず利用したいですね。

脱脂粉乳は常温で保管でき、シチューや焼き菓子など色々な料理に加えるなど、利用範囲が広くおすすめです。

煮干しや桜エビ、青菜などは2~3歳児には硬くて食べにくいもの。細かく刻むなどひと工夫が必要です。