



# 5月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R3.5

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	土	牛乳 ビスケット	ナポリタン レタスとにんじんのサラダ かぼちゃのポタージュ もも缶	りんごジュース 源氏パイ	豚肉 ハム 牛乳	スパゲティ 三温糖	玉ねぎ にんじん ビーマン レタス きゅうり かぼちゃ もも缶	512 17.3 16.1 0.9	540 18.0 14.6 0.9
3	月		<b>憲法記念日</b>						
4	火		<b>みどりの日</b>						
5	水		<b>こどもの日</b>						
6	木	麦茶 せんべい	麦ごはん レバーのから揚げ ツナサラダ 小松菜の味噌汁 パイン	牛乳 マカロニきな粉	レバー ツナ 油揚げ 牛乳 きな粉	米 押麦 油 スパゲティ 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン 小松菜 えのきたけ パイン缶	587 21.2 25.9 1.3	638 23.0 27.5 1.7
7	金	牛乳 クッキー	ごはん 鮭のチーズ焼き ひじきのサラダ さつまい パナナ	麦茶 ケチャップライス ほりほり小魚	鮭 チーズ ハム 油揚げ 鶏肉	米 ごま油 三温糖 さつまい	玉ねぎ しめじ ひじき コーン にんじん ごぼう 大根 パナナ	529 23.0 11.3 2.2	562 25.1 9.0 2.5
8	土	牛乳 クラッカー	味噌煮込みうどん 春雨とビーマン炒め煮 パナナ	麦茶 豆乳プリン クッキー	鶏肉 油揚げ 豚肉	うどん 油 春雨 三温糖	しいたけ にんじん ねぎ わかめ ビーマン パナナ	524 16.1 14.4 1.6	561 16.3 13.6 1.7
10	月	牛乳 クッキー	ごはん 鯖のカレー揚げ 春雨サラダ じゃが芋と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 チキンナゲット	鯖 牛乳 チキンナゲット	米 油 三温糖 じゃが芋	きゅうり もやし にんじん コーン 小松菜 グレープフルーツ	569 21.6 26.2 1.4	612 23.4 27.6 1.5
11	火	牛乳 クラッカー	バターロール タンドリーチキン ブロッコリーツナ和え シチュー パナナ	麦茶 さつまいのおにぎり	鶏肉 ツナ 牛乳	バターロール じゃが芋 さつまい ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ コーン グリーンピース 玉ねぎ にんじん パナナ	506 19.8 14.8 2.8	539 20.9 14.1 3.3
12	水	牛乳 ビスケット	雑穀ごはん チャプチェ おからサラダ 青梗菜のスープ オレンジ	牛乳 チーズクッキー	豚肉 おから ハム 牛乳 チーズ 卵	米 春雨 油	にんじん ビーマン ブロッコリー 青梗菜 えのきたけ オレンジ ひじき	566 23.7 20.0 1.2	607 26.0 19.5 1.6
13	木	牛乳 せんべい	わかめごはん さわらの味噌漬焼き キャベツのおかか和え きこのすまし汁 パナナ	牛乳 ジャムサンド	さわら 豆腐 牛乳	米 油 食パン	キャベツ にんじん いんげん コーン まいたけ しめじ ねぎ パナナ	542 21.8 18.5 1.8	586 23.5 19.2 2.0
14	金	牛乳 クッキー	カレーライス ブロッコリーの塩茹で コンソメスープ パイン	麦茶 ウエハース ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ブロッコリー グリーンピース えのきたけ グリーンピース パイン缶	526 18.9 16.7 1.1	559 20.0 15.8 1.3
15	土	牛乳 クラッカー	きつねうどん 豚肉とキャベツの味噌炒め パナナ	牛乳 大学芋	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	うどん 油 三温糖 さつまい	にんじん ねぎ キャベツ ビーマン 玉ねぎ パナナ	576 22.9 20.6 1.9	626 24.7 21.4 1.9
17	月	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ 浅漬け じゃが芋と油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆乳	米 じゃが芋 油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん わかめ オレンジ パナナ	554 20.5 20.2 1.6	592 22.0 19.7 1.9
18	火	牛乳 せんべい	じゃじゃ麺 ツナじゃが わかめスープ パイン	麦茶 しらすおにぎり ほりほり小魚	豚肉 ツナ しらす	うどん 油 じゃが芋 米 三温糖	きゅうり にんじん 玉ねぎ わかめ ねぎ パイン缶	584 20.8 12.0 1.7	609 22.5 10.1 1.9
19	水	牛乳 クッキー	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 じゃが芋としめじのソテー 花麩のすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 シュガートースト	生揚げ 豚肉 えび ベーコン 牛乳	米 三温糖 油 じゃが芋 春雨 食パン	玉ねぎ にんじん いんげん しめじ ねぎ グレープフルーツ	572 20.1 20.2 1.5	616 21.5 20.1 1.7
20	木	牛乳 ビスケット	カレーピラフ エビフライ 春雨のマヨネーズサラダ ポトフ風スープ フルーツポンチ	牛乳 フルーツケーキ	ベーコン ツナ えび 肉ひき	米 春雨 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ グリーンピース もやし きゅうり ブロッコリー パナナ もも缶 みかん缶	771 25.1 38.2 2.1	864 27.8 42.2 2.7
21	金	牛乳 塩せんべい	ごはん ポークビーンズ ポテトサラダ おくらスープ パナナ	麦茶 ちゃんぽんうどん	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	米 油 三温糖 じゃが芋 うどん	玉ねぎ にんじん 白菜 もやし トマト缶 きゅうり みかん缶 おくら えのきたけ コーン パナナ たらこ キャベツ	519 16.4 16.9 1.5	558 16.7 17.3 1.7
22	土	牛乳 クッキー	中華丼 トマトときゅうりのサラダ 大根と麩の味噌汁 パイン	牛乳 フルーツゼリー ビスケット	豚肉 牛乳	米 油 三温糖	しいたけ にんじん 白菜 ねぎ トマト きゅうり 大根 もやし パイン缶	532 20.5 18.8 1.3	566 22.0 18.4 1.6
24	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の中華風てりやき 春雨サラダ 白紙とえのきのスープ オレンジ	牛乳 芋けんぴ	鶏肉 牛乳	米 油 三温糖 さつまい	玉ねぎ きゅうり もやし 白菜 にんじん コーン えのきたけ オレンジ	529 19.5 19.4 1.1	561 20.8 18.7 1.2
25	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜とハムの中華和え わかめスープ パイン	牛乳 豆腐ドーナツ	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	米 油 三温糖	ねぎ たけのこ ビーマン 青梗菜 にんじん もやし しいたけ わかめ パイン	568 21.4 18.7 1.7	619 23.0 19.5 1.7
26	水	牛乳 クッキー	ごはん 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ わかめスープ パナナ	麦茶 焼きそば	豚肉 ツナ 牛乳	米 油 三温糖 マカロニ 焼きそば麺	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン わかめ パナナ ビーマン もやし	530 19.3 19.1 1.4	564 20.5 18.8 1.6
27	木	牛乳 クラッカー	わかめごはん 里芋のうま煮 豆腐の味噌汁 浅漬け みかん缶	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	鶏肉 豆腐 高野豆腐 牛乳	米 油 三温糖 里芋	しらたき にんじん しいたけ わかめ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ みかん 南瓜	581 26.3 20.2 2.3	633 29.0 20.9 2.8
28	金	牛乳 せんべい	<b>親子遠足</b>	遠足おやつ				337 13.7 13.0 0.5	305 12.7 10.7 0.5
29	土	牛乳 ビスケット	豚丼 小松菜とツナのあえもの たまねぎとふりの味噌汁 パナナ	牛乳 ふかし芋	豚肉 ツナ 牛乳	米 三温糖 さつまい	玉ねぎ 小松菜 コーン にんじん ふのり パナナ	532 22.4 14.6 1.6	565 24.4 12.7 1.7
31	月	牛乳 クッキー	ごはん 肉じゃが ひじきの和風サラダ もやしとわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 フルーツサンド	豚肉 ハム 牛乳	米 じゃが芋 油 三温糖 パン	にんじん 玉ねぎ グリーンピース ひじき コーン しらたき 白菜 わかめ もやし 肉ひき みかん	543 20.4 17.9 1.7	580 21.9 17.3 1.9





園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。



## 子どものための「献立づくり」

毎日の生活の中で、頭を悩ませる「献立づくり」。いつも栄養的に大丈夫か心配、子ども向けの献立はどんなもの？など、様々な悩みがあるようです。今回は、献立を考える際のポイントをお伝えします。献立づくりの負担を減らして、毎日の食事を楽しみましょう。

### ★献立づくりのポイント

#### 1 1汁2菜を基本とする

ごはんを中心として1汁2菜の献立にすれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

- 「主食」ごはん
- 「汁物」主菜と副菜の栄養素を補う
- 「主菜」肉や魚等（たんぱく質）
- 「副菜」野菜等（ビタミン・ミネラル・食物繊維）

#### 2 最初に主菜を決める

献立は、はじめに子どもの成長に欠かすことのできないたんぱく質となる主菜を決め、その次に、主菜に合った副菜を考えるのがベストです。計画的に考えることで、日々の買い物の負担が減るだけでなく、栄養バランスもよくなります。

#### 3 主菜に合わせて副菜を決める

副菜は、野菜や芋、きのこ、海藻などを組み合わせたおかずにしましょう。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。いろいろな食材を食べることで、健康を維持することができます。

#### 4 汁は「出汁」をベースに具を決める

出汁は、子どもにとって安心できる味です。水分も多く、食事全体を食べやすくすると共に、具の選択肢が多く、主菜、副菜で不足する栄養素を補うことができます。野菜や芋を中心として、たんぱく質源となる豆腐などを上手に組み合わせましょう。食材は、主菜・副菜とかぶらないようにすることで、栄養バランスがさらにアップします。



## こすも組 食事マナーを確認

新年度がスタートし、1か月が経過しました。新しいお部屋でのお給食はそろそろ慣れてたでしょうか？今回は、給食の「食事マナー」を再確認するために、給食を食べている様子をビデオ撮影してから、みんなで確認してみました。さて、みんなの食事マナーはどうか？



## 親子遠足のお弁当

自然のなかでたっぷり体を動かした後に、食べるお弁当は格別です。おかずは食べやすい形に切り、ちょっと少なめの量にしてみましょう。子どもの「食べたい！」を引き出し、残さず食べられる工夫をすることが大切です。朝早くから大変ですが、ご協力をお願い致します。



## 旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

