

# 5月 給食こんだて



幼老統合施設Cocoa R2.5

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	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭の照り焼き ひじきのサラダ さつまい ぱいん	麦茶 ケチャップライス チーズ	鮭 ハム 鶏肉 チーズ	米 油 三温糖 さつまい	ひじき コーン しらたき ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ ぱいん	537 21.6 12.8 1.9	539 23.0 8.7 2.1
2	土	牛乳 塩せんべい	味噌煮込みうどん 春雨とピーマンの炒め煮 バナナ	麦茶 フルーツゼリー クッキー	鶏肉 油揚げ 豚肉	うどん 春雨 三温糖 ごま油	しいたけ にんじん ねぎ わかめ ピーマン バナナ	540 16.4 14.0 1.8	561 16.3 13.6 1.7
4	月		みどりの日						
5	火		こどもの日						
6	水		振替休日						
7	木	牛乳 ビスケット	わかめごはん さわらの味噌漬け焼き キャベツのおかか和え きのこのすまし汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	さわら 牛乳	米 油 食パン	わかめ キャベツ にんじん コーン いんげん まいたけ ねぎ しめじ バナナ	575 22.0 21.2 1.3	586 23.5 19.2 2.0
8	金	牛乳 塩せんべい	カレーライス ブロッコリーの塩茹で コンソメスープ ぱいん	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 カリフラワー えのきたけ グリーンピース ぱいん	538 19.4 15.7 1.9	559 20.0 15.8 1.3
9	土	牛乳 クッキー	きつねうどん 豚肉とキャベツの味噌炒め バナナ	牛乳 大学芋	鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 油 さつまい 三温糖	にんじん ねぎ キャベツ 玉ねぎ ピーマン バナナ	604 22.9 22.3 2.0	626 24.7 21.4 1.9
11	月	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ 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 油 三温糖 じゃが芋	キャベツ きゅうり にんじん わかめ オレンジ バナナ	592 21.8 20.3 1.6	592 22.0 19.7 1.9
12	火	牛乳 ウエハース	じゃじゃ麺 ツナじゃが わかめスープ ぱいん	麦茶 しらすおにぎり チーズ	豚肉 ツナ しらす チーズ	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 ぱいん 海苔	558 22.1 16.0 2.0	545 23.0 13.7 2.1
13	水	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 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 油 三温糖 春雨 じゃが芋 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	599 20.4 21.9 1.6	616 21.5 20.1 1.7
14	木	牛乳 塩せんべい	バターロール 鯖のごまマヨネーズ焼き ブロッコリーのツナ和え クリームスープ オレンジ	牛乳 チキンナゲット	鯖 ベーコン ツナ 豆乳 牛乳 チキンナゲット	パン 三温糖 じゃが芋 油	しめじ えのきたけ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン オレンジ	564 28.4 27.6 2.3	591 31.2 30.6 2.6
15	金	牛乳 クッキー	ごはん ポークチャップ 粉ふき芋 おくらスープ ぱいん	牛乳 ちゃんぽんうどん	豚肉 豆乳 牛乳	米 油 じゃが芋	玉ねぎ おくら えのきたけ にんじん ぱいん いら 竹の子 キャベツ もやし ねぎ	554 25.4 16.6 1.3	564 27.9 14.2 1.9
16	土	牛乳 クラッカー	中華丼 トマトときゅうりのサラダ 大根と麩の味噌汁 バナナ	牛乳 フルーツポンチ ビスケット	豚肉 ツナ 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 玉ねぎ 大根 もやし バナナ もも みかん	608 22.4 19.4 1.6	612 22.8 18.6 1.6
18	月	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉の中華風照り焼き 春雨サラダ 白菜とえのきのスープ オレンジ	牛乳 芋けんぴ	鶏肉 牛乳	米 油 三温糖 さつまい 春雨	玉ねぎ きゅうり もやし にんじん コーン 白菜 えのきたけ オレンジ	571 20.3 20.0 1.6	561 20.8 18.7 1.2
19	火	牛乳 ビスケット	ごはん マーボー豆腐 青梗菜とハムの中華和え わかめスープ ぱいん	牛乳 豆腐ドーナツ	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	米 油 三温糖	竹の子 ピーマン にんじん しいたけ 玉ねぎ もやし 青梗菜 わかめ ぱいん	601 21.6 21.4 1.7	619 23.0 19.5 1.7
20	水	牛乳 バナナ	愛情弁当	麦茶 焼きそば	豚肉	中華麺 油	にんじん ピーマン もやし 青のり	231 7.3 10.1 0.3	168 5.1 8.7 0.3
21	木	牛乳 塩せんべい	カレーピラフ エビフライ ブロッコリーの塩茹で シチュー いちご	麦茶 アイス ウエハース	ベーコン えび ハム 豆乳	米 油 パン粉 じゃが芋 アイス	にんじん 玉ねぎ グリンピース カリフラワー コーン いちご	581 21.3 23.2 2.5	612 22.4 25.1 3.0
22	金	牛乳 クッキー	雑穀ごはん 鮭の味噌煮 ほうれん草のおひたし 豚汁 オレンジ	牛乳 ミニたい焼き	鮭 豆腐 牛乳 豚肉	米 三温糖 たい焼き	もやし ほうれん草 ごぼう ねぎ 大根 オレンジ	542 24.9 15.4 1.0	549 27.2 12.7 1.1
23	土	牛乳 クラッカー	豚丼 小松菜とツナの和え物 玉ねぎとふのりの味噌汁 バナナ	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 心のり にんじん バナナ	570 23.7 14.7 1.9	565 24.4 12.7 1.7
25	月	牛乳 ウエハース	ごはん 肉じゃが 五目納豆 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 納豆 牛乳 しらす	米 じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ グリンピース 小松菜 青のり わかめ オレンジ みかん	601 23.8 19.8 1.7	599 25.1 18.5 1.7
26	火	牛乳 ビスケット	ひじきごはん たら照り焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁 バナナ	牛乳 フライドポテト	鱈 鶏肉 牛乳 油揚げ	米 油 三温糖 春雨 じゃが芋 食パン	ひじき にんじん かぼちゃ ほうれん草 バナナ	552 20.8 17.9 1.6	557 22.0 15.1 1.8
27	水	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き マカロニサラダ なすと油揚げの味噌汁 ぱいん	牛乳 黒糖蒸しパン	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳	米 油 三温糖 マカロニ 黒糖	玉ねぎ にんじん きゅうり なす もやし ぱいん	581 21.6 16.5 1.7	612 22.7 16.8 1.6
28	木	牛乳 クラッカー	ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ グレープフルーツ	麦茶 すいとん	豆腐 鶏肉 豆乳	米 油 三温糖 すいとん	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン ねぎ レモン 大根 グレープフルーツ	572 19.7 15.5 1.3	568 19.4 13.8 1.1
29	金	牛乳 クッキー	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨のマヨネーズサラダ わかめとしめじのすまし汁 オレンジ	麦茶 桜えびのおにぎり チーズ	豚肉 ツナ 牛 桜えび チーズ	米 油 ごま 三温糖 マカロニ 春雨	キャベツ ピーマン にんじん ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり わかめ しめじ オレンジ	527 23.6 16.2 1.5	537 25.6 13.9 2.1
30	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん おからサラダ バナナ	牛乳 マカロニきなこ	豚肉 おから 牛乳 きな粉 ハム	うどん 油 三温糖	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー バナナ	527 19.6 19.0 1.5	530 20.9 16.6 1.5

# 食育だより

園生活にも少しずつ慣れてきた子どもたちですが、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。



## 食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく噛めなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初の盛り付けは食べきれぬ量がおすすめです。「全部食べられた！」という達成感が自信と次回への食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がツルツルになるよ〜」「これは筋肉になるよ」など、効能を教えながら食べてもいいですね。



### 子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして柏餅が食べられるようになったといわれています。

園庭では、こいのぼりが元気よく空を泳いでいます。子どもたちも、こいのぼりのように元気にぐんぐん大きくなってくれると思います。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



### 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも声かけをお願いいたします。

## クッキング報告

4月の  
人気メニュー



### こすも組 3色食品群パネルシアター

パネル布や食材のペーパーを用いて人形劇のように動かしながら、お話の中で食材を「きいろ・あか・みどり」の3色食品群に分類できることを学びました。「大豆から何が出来るの?」と質問してみると、「味噌!豆腐!納豆!!!」と元気な声が飛んできて、今まで以上に食材に興味を持っている様子も見られました。この日のおやつ時間では、「おにぎりは赤グループでしょ〜さつま芋は・・・えっと・・・何色?」という会話で、お友だち同士が盛り上がっていました♪



### お野菜いっぱい食べよう!! 青梗菜とハムの中華和え

#### 材料 (子ども2人分)

青梗菜…60g  
ハム…10g  
にんじん…10g  
もやし…40g

しょうゆ…2g  
砂糖…4g  
酢…1g

} 合わせ調味料

#### 作り方

- ①青梗菜は食べやすい大きさに切り、ハムとにんじんはせん切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし青梗菜ともやしを茹で、冷目で冷やしてから軽く絞る。
- ③耐熱ボウルに、にんじんを入れて500wで1分30秒加熱する。(様子を見ながら加熱時間を調節してください)
- ④ボウルに②、③、合わせ調味料を加え、混ぜ合わせたら出来上がり!

作り置きもできるので、たくさん作った方が美味しいですよ〜

#### ポイント

青梗菜の代わりに、小松菜やほうれん草でも代用可能です。  
また、ちくわやツナ缶を入れてボリュームアップさせてもいいですね。