

平成 30 年 5 月 分 給 食 献 立 表



社会福祉法人 和会
中央保育園

保育所 エネルギー 520kcal (3歳児以上) 475kcal (3歳児未満)
蛋白質 20.0g 16.0g
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日曜	朝 おやつ (3歳未満)		お昼		ごはん		おやつ				
曜	献立名	材料	献立名	材	料	献立名	材料				
1 火	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 80	南蛮煮 味噌汁 ごはん くだもの	じゃが芋 50 グリーンピース 5 片栗粉 2 みそ 5	油 3 七味 3 豆腐 20 白米 40	鶏ミンチ 10 砂糖 3 あげ 5 わかめ 1 ネギ 5 煮干し 2	人参 10 白だし 2 粉チーズ 5	玉ねぎ 30 粉チーズ 5	マヨパン 牛乳	食パン 30 砂糖 2 マヨネーズ 3 牛乳 200	
2 水	お菓子牛乳	お菓子 5 牛乳 80	焼きししゃも ソーメン汁 ごはん くだもの	ししゃも 30 味ポン 5 醤油 3	キャベツ 20 ソーメン 11 白米 40	パプリカ 5 いんげん 2 絹さや 5	チーズ 2 人参 2 卵 5 煮干し 2	芋娘 牛乳	里芋 40 みりん 1 油 3 青のり 牛乳 200		
3 木	建 国 記 念 日										
4 金	み ど り の 日										
5 土	こ ど も の 日										
6 日											
7 月	チーズ牛乳	チーズ 10 牛乳 80	ハヤシライス グリーンサラダ くだもの	牛肉 20 ケチャップ 2 ブロッコリー 20	竹の子 10 グリーンピース 5 トマト 30	しめじ 10 白米 40 味ポン 5 くだもの 50	玉ねぎ 40 レタス 5 キャベツ 20 エビ 20	人参 5 ハヤシライス 11	まんじゅう 牛乳	ミックス粉 20 小豆 10 砂糖 5 牛乳 200	
8 火	ジャムサンド牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	魚の味噌煮 中華和え ごはん くだもの	魚 50 竹の子 20 セロリ 3 醤油 2	生姜 1 ぜんまい 10 モヤシ 20 白米 40	酒 2 人参 15 人参 5 くだもの 50	みりん 2 絹さや 5 酢 3 ごま油 1 酒 2	砂糖 3 みそ・醤油 3 鶏ささみ 10 きゅうり 20	ドーナツ 牛乳	ミックス粉 30 牛乳 3 卵 5 粉砂糖 牛乳 200	
9 水	ゆで芋牛乳	さつま芋 50 牛乳 80	マーボー豆腐 わかめスープ ごはん くだもの	豚ミンチ 15 生姜 1 みりん 2 ごま 1	玉ねぎ 20 豆板醤 みそ 2 醤油 3	人参 5 ネギ 5 ごま油 1 煮干し 2	干しいたけ 1 砂糖 3 わかめ 1 白米 40	豆腐 50 ニンニク 1 酒 2 絹さや 5 くだもの 50	今日はアイスクリームの日 アイスクリーム 80 ウエハース 3 コーンフレーク 2	チェリー 5 カラージュガー 1	
10 木	ゼリー	ゼリー粉 4	ピカタ 具沢山味噌汁 ごはん くだもの	ささ身 40 ピーマン 5 干しいたけ 1 くだもの 50	塩 1 トマト 30 ごぼう 15	こしょう 1 味ポン 5 煮干し 2	小麦粉 5 里芋 20 みそ 4	卵 10 人参 5 ネギ 5	キャベツ 20 干し大根 24 白米 40	シナモントースト 牛乳	食パン 30 シナモン マーガリン 2 グラニュー糖 1 牛乳 200
11 金	ヨーグルト	ヨーグルト 50 くだもの 30 ソース 2	和風ロールキャベツ マカロニサラダ ごはん くだもの	豚ミンチ 20 こしょう 1 シーチキン 5 くだもの 50	キャベツ 30 煮干し 2 コーン 5	人参 5 醤油 3 マヨネーズ 5	玉ねぎ 10 マカロニ 7 塩 1	パン粉 5 きゅうり 20 白米 40	塩 1 かニカマ 5 こしょう 1	田舎蒸しパン 牛乳	小麦粉 20 黒砂糖 10 牛乳 15 牛乳 200
12 土	お菓子牛乳	お菓子 5 牛乳 80	クリームスパ りんご酢かけ くだもの	ベーコン 10 コーン 5 コンソメ 2 酢 7	スバダッティ 39 スキム 10 きゅうり 20 砂糖 1	玉ねぎ 20 ホイップクリーム 2 わかめ 1 塩 1	しいたけ 10 絹さや 5 春雨 16 くだもの 50	えのき 10 粉チーズ 5 エビ 10 りんご 40	竹の子ごはん お茶	白米 40 竹の子 20 干しいたけ 1 醤油 2 干し大根 24	
13 日											
14 月	枝豆牛乳	枝豆 10 牛乳 80	親子丼 大根の酢の物 くだもの	白米 40 醤油 3 きゅうり 20 酢 4	鶏肉 15 みりん 2 人参 5 ごま 1	玉ねぎ 30 酒 1 大葉 1 くだもの 50	しめじ 15 砂糖 1 じゃこ 5	ネギ 5 卵 30 砂糖 3 塩 1	じゃがもち 牛乳	じゃが芋 50 醤油 2 片栗粉 10 牛乳 200	
15 火	チーズ牛乳	チーズ 10 牛乳 80	白身魚の甘酢あんかけ 相性汁 ごはん くだもの	白身魚 50 酢 2 人参 5 牛乳 20	しいたけ 10 砂糖 2 春雨 16 白米 40	人参 5 塩 1 さつま芋 20 くだもの 50	いんげん 5 片栗粉 1 みそ 5	だし 20 醤油 2 ベーコン 5 玉ねぎ 20 だしの素 2 ネギ 5	ソーメン お茶	ソーメン 33 つゆ 5 ネギ 5	
16 水	ゼリー	ゼリー粉 4	 お弁当の日		給食研修会があります。 お弁当をよろしくお願いいたします。				お菓子牛乳	お菓子 10 牛乳 200	
17 木	ゆで芋牛乳	さつま芋 50 牛乳 80	焼き豚ラーメン ごま和え 煮豆 くだもの	焼き豚 10 白菜 40 砂糖 5	ラーメン 33 ほうれん草 10 塩 1 くだもの 50	鶏ガラの素 2 人参 5	モヤシ 10 ごま 1	小葱 5 醤油 3	コーン 5 金時豆 10	チーズジャムサンド 牛乳	食パン 20 マーガリン 2 ジャム 5 スライスチーズ 10 牛乳 200
18 金	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 80	シシカباب風ハンバーグ 竹の子のきんぴら ごはん くだもの	鶏ミンチ 10 塩 1 人参 10 くだもの 50	豚ミンチ 10 キャベツ 20 砂糖 2	玉ねぎ 15 パプリカ 5 醤油 2	卵 10 プロコラー 20 油・ごま 1	カレー粉 5 味ポン 5 ちくわ 7	パン粉 5 竹の子 20 白米 40	芋団子 牛乳	さつま芋 20 小麦粉 20 砂糖 3 牛乳 200
19 土	ゆでえんどう牛乳	さやえんどう 5 牛乳 80	ウインナーパン かぼちゃのスープ くだもの	ドッグパン 40 油 3 しめじ 10 くだもの 50	マーガリン 2 青のり 1 人参 10	ウインナー 10 塩 1 いんげん 5	キャベツ 10 トマト 30 コンソメ 2	ケチャップ 8 フライドポテト 50 かぼちゃ 30 スキム 10	白ワイン 1	くだもの 80	
20 日											

日	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご 夕		お 夜		お や つ	
曜	献立名	材 料	献 立 名	材 料	献 立 名	材 料	献 立 名	材 料	献 立 名	材 料
21	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	じゃが芋のあけぼの煮 ほうれん草ともやしのナムル ごはん くだもの	鶏肉 15 じゃが芋 50 厚揚げ 30 トマト 20 ほうれん草 20 モヤシ 40 ごま 1 塩	人参 10 玉ねぎ 20 油 1 砂糖 3 人参 5 ごま油 1 白米 40 くだもの 50	ピーマン 10 ちくわ 7 醤油 3 みりん 2 中華だし 1 醤油 2	バナナ菓子 牛乳	バナナ 20 レモン 2 ミックス粉 20 牛乳 10 バター 2 卵 5 砂糖 6 ココア 牛乳 200		
22	ヨーグルト	ヨーグルト くだもの ソース	おび天 里芋汁 ごはん くだもの	いわしのすり身 25 アジのすり身 25 卵 5 生姜汁 2 きゅうり 15 味ポン 5 しめじ 10 醤油 3	豆腐 40 黒砂糖 5 片栗粉 1 油 5 あげ 10 こんにゃく 5 煮干し 2 ネギ 5	みそ 5 醤油 3 キャベツ 20 トマト 30 里芋 20 人参 5 白米 40 くだもの 50	小倉パン 牛乳	ロールパン 30 小豆缶 11 マーガリン 2 牛乳 200		
23	枝豆 牛乳	枝豆 牛乳	ラザニア 酢の物 ごはん くだもの	合ミンチ 20 玉ねぎ 20 餃子の皮 5 トマト缶 20 ホイップクリーム 2 クッキングチーズ 10 ごま 1 わかめ 1 くだもの 50	人参 10 にんにく 1 コンソメ 1 ソース 2 大葉 2 大根 40 酢 4 砂糖 3	しめじ 15 干しいたけ 1 ケチャップ 3 油 1 人参 10 シーチキン 5 塩 白米 40	スイートポテト 牛乳	さつま芋 80 バター 2 砂糖 2 卵 2 牛乳 200		
24	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	誕生会 竹の皮おにぎり弁当	もち米 25 豚肉 5 コンソメ 1 砂糖 1 塩コショウ 焼肉のタレ 2 塩 ウインナー 10 ゼリー 10	キノコ・干しいたけ 8 酒 1 白米 25 片栗粉 5 油 5 きゅうり 5 大根 5	人参 10 ごま油 1 白米 25 塩 醤油 2 卵 30 砂糖 2 人参 5 浅漬けの素 3	ヨーグルト	ヨーグルト 90		
25	ジャムサンド 牛乳	サンド用食パン ジャム 牛乳	大豆と昆布の旨煮 スパサラ ごはん くだもの	豚肉 15 ボイル大豆 20 こんにゃく 10 砂糖 3 スパゲッティ 13 人参 5 マヨネーズ 5 塩	昆布 2 人参 15 醤油 3 みりん 2 きゅうり 15 りんご 5 白米 40 くだもの 50	ごぼう 15 竹の子 15 酒 2 油 1 ハム 3 卵 5	うぐいすもち 牛乳	やわみ 30 枝豆 10 砂糖 3 みりん 2 醤油 2 片栗粉 1 牛乳 200		
26	パン 牛乳	パン 牛乳	お好み焼き風オムレツ ヴッシソワーズ ごはん くだもの	鶏肉 10 もやし 20 タレ 3 マヨネーズ 2 白ネギ 5 バター 2 白米 40 くだもの 50	卵 50 エビ 20 かつお節 1 ほんだし 1 コンソメ 2 スキム ホイップクリーム 2 白ワイン 2	ネギ 10 キャベツ 20 じゃが芋 40	ゼリー	ゼリー粉 8		
27										
28	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	グラタン 野菜盛り パン くだもの	鶏肉 15 玉ねぎ 40 バター 4 スキム 20 パセリ 1 キャベツ 20 ロールパン 30 くだもの 50	マカロニ 7 コーン 5 ホイップクリーム 2 チーズ 10 スナックエンドウ 10 卵 20	しめじ 15 小麦粉 5 海苔スープの素 2 塩・こしょう トマト 30 味ポン 5	ぜんざい お茶	小豆 20 やわみ 10 砂糖 8 塩		
29	ヨーグルト	ヨーグルト もも缶 ソース	肉うどん おからサラダ くだもの	うどん 60 牛肉 20 煮干し 2 人参 5 ヨーグルト 3 ツナ缶 8	玉ねぎ 15 砂糖 3 ネギ 5 おから 10 マヨネーズ 4 塩・こしょう	醤油 3 みりん・酒 4 きゅうり 10 コーン缶 5 くだもの 50	フライドポテト 牛乳	フレンチポテト 60 油 3 味塩 青のり 1 牛乳 200		
30	ゆで芋 牛乳	さつま芋 牛乳	サーモンのトマトソース ペイザンコンソメスープ ごはん くだもの	鮭 50 トマト缶 20 こしょう ケチャップ 5 キャベツ 15 人参 5 白米 40 くだもの 50	玉ねぎ 20 にんにく 1 ソース 2 パセリ 1 人参 5 じゃが芋 15 コンソメ 2 塩・こしょう	油 1 塩 醤油 5 大根 15 ベーコン 5 絹さや 5	レアヨーグルトケーキ 牛乳	プレーンヨーグルト 50 ビスケット 3 バター 3 粉ゼラチン 1 砂糖 8 生クリーム 5 レモン 2 牛乳 200		
31	プリン	プリン粉 牛乳	チキンカツ わかじかが味噌汁 ごはん くだもの	ささ身 40 塩・こしょう キャベツ 20 パプリカ 5 わかめ 1 ほうれん草 20	小麦粉 5 卵 5 味ポン 5 玉ねぎ 15 煮干し 2 みそ 4	パン粉 5 油 5 人参 5 じゃが芋 15 白米 40 くだもの 50	ゆでとうきび お茶	とうきび 50		



端午の節句 いわれ



端午の節句は五節句の一つで、男の子の節句です。この日は、家々にこいのぼりを立て、ちまきや柏餅などを食べて祝いをします。よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることも、ちまきを食べることも中国の風習です。日本へは、平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、しだいに民間に広がっていきました。

しょうぶは昔から薬草とされ、邪気や病氣、災難除けとして伝えられてきました。浴槽につけてしょうぶ湯にし、また銚子に添えてしょうぶ酒にしました。ちまきは、中国の聖人、屈原の忌日が5月5日に当たり、その姉が弔うために作ったのが始まりと言われてます。魚はタイ、カツオなどがよく食べられました。鯉は男らしい魚として喜ばれた為、こいのぼりを立てて祝うようになったそうです。

いっしょに料理を

おうちでもできるだけ一緒に料理をしてみましょう。家事や調理の手伝いに興味を持った子どもは、苦手な魚、野菜料理にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われてます。また、親子間の交流にも役立ちます。今年度も、園内研修で就学児は、包丁を使ったクッキングを計画しますので、ご家庭での練習をお願いします♪

アレルギー

子どもが「かゆみ・じんましん」「唇のはれ」「まぶたのはれ」「嘔吐」「せき」など症状を起こしたときにすぐ対応できるように、前もって医療機関を受診し、個人によって異なる原因物質「アレルギー」を調べ保育園に連絡をしてくださると助かります(*^^*)

快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると「うんち」が出やすくなって、1日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう♪



マナーのお手本は周囲の大人

マナーのお手本は、まずは身近な大人です。保護者が正しい食べかたをしていれば、子どもはそれをまねしてくれます。孤食はできるだけ避けたいものですね(*^^*)

