

令和5年5月献立表

二川保育園(内藤作成)

日	曜	未満児主食		昼食		午後のおやつ		赤色	黄色	緑色
		以上児/未満児kcal		(☆未満児 ★以上児)		(☆未満児午前 ♪手作り)		血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
1	月	わかめ うどん	402/522kcal	新玉ねぎのかきあげ 青菜の白和え ★わかめ汁		♪にっこにおむすび 麦茶 オレンジ ☆チーズ		わかめ 鮭 油揚げ 魚肉ソーセージ 鶏卵 ちくわ のり	うどん ごはん	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 もやし 梅 オレンジ
2	火	ごはん	364/488kcal	高野豆腐のそぼろ 納豆サラダ 具だくさん汁 (16日さくら組:ライスバーガー・サラダ) (30日ふじ組:和風ロールキャベツ)		♪シュガーパイ 牛乳 パイナップル ☆オレンジ		高野豆腐 納豆	ごはん じゃがいも パイ皮	玉ねぎ もやし ほうれん草 胡瓜 たけのこ 人参 えのき アスパラ きゃべつ パイナップル オレンジ
17	水	ごはん	388/512kcal	ハンバーグ ひじきサラダ ニラのスープ		♪ミルクプリン 麦茶 おせんべい ☆ブルーネ		豚肉 ひじき 春雨	ごはん	きゃべつ たけのこ 椎茸 玉ねぎ 人参 ニラ コーン いちご
18	木	ごはん	361/477kcal	さわらの風味焼き 新人参のサラダ ごぼうのみそ汁		♪ポロネーゼ 牛乳 キウイフルーツ ☆ヨーグルト		さわら 豆腐 牛肉 青のり	ごはん ペンネ	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン ごぼう かぼ もやし アスパラ キウイフルーツ
19	金	ごはん	561/587kcal	チキンカレー きゃべつのマヨたまサラダ チーズ メロン		♪チヂミ 牛乳 パイナップル ☆ヨーグルト		鶏肉 鶏卵 チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ 胡瓜 もやし ブロッコリー パイナップル きゃべつ ニラ メロン
20	土	チキンピラフ	398/343kcal	ツナサラダ きゃべつのスープ バナナ		♪メロンパン風トースト 麦茶 オレンジ		鶏肉 ツナ	ごはん 食パン	玉ねぎ 人参 パセリ もやし 胡瓜 きゃべつ バナナ オレンジ
8	月	クリーム スパゲティ	435/511kcal	フレンチサラダ かぶのスープ ★春きゃべつのクリーム煮		♪チュモッパ 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト		鶏肉 韓国のみ ごま	スパゲティ	きゃべつ 玉ねぎ コーン もやし レタス 人参 エリンギ かぶ たくあん オレンジ
9	火	ごはん	414/519kcal	かれいのカレーマヨ焼き やさいのそぼろ和え 豆腐のみそ汁		♪9日マカロニ揚げ 牛乳 キウイフルーツ 23日非常食 ☆ヨーグルト		かれい わかめ 鶏肉 豆腐	ごはん じゃがいも マカロニ	人参 玉ねぎ もやし 胡瓜 しめじ アスパラ キウイフルーツ
10	水	ごはん	321/465kcal	マーマレードチキン パリパリサラダ 新玉ねぎのすまし汁 (10日きく組:ひとくちオムライス)		♪マッシュマロクラッカー 牛乳 パイナップル ☆バナナ		鶏卵 わかめ	ごはん 春巻きの皮	アスパラ 玉ねぎ 人参 胡瓜 椎茸 ねぎ もやし レタス パイナップル バナナ
11	木	ごはん	364/466kcal	さわらのトマトソース焼き のりサラダ じゃがいものスープ (25日すみれ組:たたききゅうり)		♪フルーツポンチ 牛乳 おせんべい ☆チーズ		さわら のり	ごはん じゃがいも	トマト 玉ねぎ もやし 胡瓜 人参 きゃべつ エリンギ みかん缶 バナナ いちご
12	金	ごはん	461/522kcal	きゃべつカレー もやしのおかか和え チーズ なつみかん		♪ココアパン 牛乳 キウイフルーツ ☆ヨーグルト		鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも 食パン	きゃべつ 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 バナナ なつみかん キウイフルーツ
13		親子遠足								
6	土	★★サンドイッチ	536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ		ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし		卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ

※献立内の青色は『まるまるさんかくにっこにおむすび』にてでくる『にっこにおむすび』を午後のおやつに提供します。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。
 ※26日は以上児の白飯はいりません。
 10日はきく組がひとくちオムライス、16日はさくら組がライスバーガーとサラダ、
 25日はすみれ組がたたききゅうり、30日はふじ組が和風ロールキャベツを作りお昼に食べます。
 きく組・さくら組のクッキングの日の白飯はいりません。



♪『まるまるさんかくにっこにおむすび』♪

いろいろなかたちの白いおむすび。まるまるおむすびは、梅干しをまんなか。さんかくおむすびは、のりを巻いてまっくろけ。ながまるおむすびは、薄焼き卵の洋服を着て…。楽しいおむすびの絵本です。

♪『アスパラの栄養について』

新生活がスタートし環境の変化から疲れがしやすい時期です。旬の食材を食べて体の調子を整えましょう。アスパラに含まれる栄養素のうち特に注目したいのがアスパラギン酸です。アミノ酸の一種で新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。また、利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果があると言われています。



『非常食』

園では、災害時に備えて全園児・職員は1日分の水及びアレルギーなどを含む食糧を常備確保しています。23日の引き取り訓練のおやつに非常食用のごはん(α化米)とスープを提供します。いつも食べている物や状況の違いを感じ、災害時にも対応できるようにしていきます。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。