

給食だより

2019年5月

常盤こころ保育園

新しい環境にもそろそろ慣れてきた頃ですね。この時期は突然体調を崩してしまうお子さんもいます。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、体調管理に気をつけていきましょう。



食事の時間が楽しみと思えるには・・・

食べきれぬ量で調理方法を工夫して、嫌いな食べ物をなくすようにしてみるのもおすすめです。

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、嫌いな食べ物がでてくることが多いようです。

味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量にしてみてください。「食べられたよ!」という達成感が次の食欲につながります。

また、「これを食べると元気になるよ～。体の血や肉になるよ。」などと、栄養の働きを教えるものもよいですね。

好きなメニューに苦手な野菜をすりおろしたり、みじん切りにして入れると、食べられるようになることもあります。

おすすめレシピ

卵焼き (3～5歳児の1人分)

卵	40g	ツナ缶	10g
玉葱	10g	醤油	1g
人参	5g	みりん	1g
ピーマン	5g		

①玉葱、人参、ピーマンはせん切りにする。

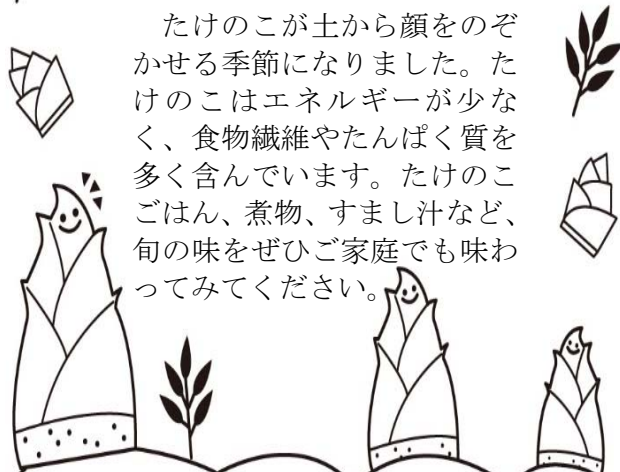
②①の野菜がやわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら卵と調味料を加えて、フライパンで焼く。

*ツナをかにかまにするのも彩りがよくておすすめです。



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。



甘い物は適度な量をとしましょう

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されています。激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源です。適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。



食事に関するご質問・ご相談がありましたら、栄養士に声をかけてください。

給食献立表

2019年5月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
7・21	火	ちゃんぽんラーメン じゃが芋炒め ヨーグルト	牛乳 人参ケーキ りんご	中華麺、じゃが芋、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、なると	人参、りんご、キャベツ、玉葱、コーン缶、ピーマン、レモン汁
8	水	たけのこご飯 鮭の塩焼き かぶの塩昆布あえ 味噌汁(白菜・玉葱・万能葱)	牛乳 花せんべい ソフトケーキ バナナ	米、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、鶏肉、油揚げ、味噌	バナナ、かぶ、白菜、玉葱、人参、たけのこ、かぶ・葉、万能葱、塩こんぶ
9・23	木	ロールパン クラムチャウダー 野菜サラダ りんご	牛乳 おにぎり(鶏そぼろ) オレンジ	ロールパン、じゃが芋、米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、あさり缶、バター、ベーコン、鶏挽、ツナ缶、ごま油	ほうれん草、りんご、玉葱、オレンジ、人参
10・24	金	御飯 鶏の唐揚げ ゆかり和え 味噌汁(さつま芋・人参・玉葱)	牛乳 ハムマヨパン グレープフルーツ	米、さつま芋、油、ホットケーキミックス粉、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、味噌、ハム	もやし、玉葱、人参、グレープフルーツ、胡瓜、コーン缶
11・25	土	御飯 厚揚げのみそ炒め 南瓜のチーズ焼き すまし汁(大根・玉葱)	牛乳 カルシウムせんべい ベアビスケットココア バナナ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、チーズ、味噌	バナナ、南瓜、玉葱、大根、人参、ピーマン、にんにく、生姜
13・27	月	きのこスパゲティ さつま芋のサラダ レタスとアスパラのスープ (レタス・アスパラ・人参)	牛乳 揚げパン(きな粉) オレンジ	スパゲティ、さつま芋、ロールパン、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、きな粉、かつお節	オレンジ、玉葱、人参、レタス、アスパラガス、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム缶
14・28	火	御飯 鯖の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(かぶ・葉・玉葱)	牛乳 みたらし団子 グレープフルーツ	米、白玉粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鯖、豆腐、大豆水煮、味噌、油揚げ	グレープフルーツ、かぶ、玉葱、人参、かぶ・葉、いんげん、ひじき
15・29	水	親子丼 大根サラダ すまし汁 (じゃが芋・人参・玉葱)	牛乳 マドレーヌ りんご	米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、鶏肉、ハム、バター、凍り豆腐	玉葱、りんご、大根、胡瓜、人参、長葱、レモン汁
16	木	御飯 あじのカレー風味揚げ ごま和え 味噌汁(南瓜・玉葱・人参)	牛乳 ヨーグルトケーキ バナナ	米、小麦粉、油、砂糖、はちみつ、片栗粉	牛乳、鱈、卵、味噌、ヨーグルト(無糖)、バター、ごま	キャベツ、南瓜、バナナ、人参、玉葱、生姜
17・31	金	ぶどうパン 肉団子スープ ブロッコリー炒め チーズ	牛乳 焼きおにぎり オレンジ	ぶどうパン、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚挽、チーズ、ウインナー、味噌、卵、ごま	ブロッコリー、オレンジ、玉葱、人参、青梗菜、長葱、生姜
18	土	御飯 鶏の甘辛煮 千草煮 味噌汁(豆腐・若布・玉葱)	牛乳 ミニわかめちゃん どうぶつビスケット バナナ	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、味噌、油揚げ	バナナ、ほうれん草、玉葱、人参、若布
20	月	御飯 鯖の香り味噌焼き 大根と竹輪の煮物 すまし汁(麩・水菜・人参)	牛乳 オレンジゼリー うす焼サラダせんべい グレープフルーツ	米、砂糖、麩、ごま油	牛乳、鯖、竹輪、味噌、ゼラチン、ごま	オレンジ濃縮果汁、グレープフルーツ、大根、人参、水菜、絹さや
22	水	たけのこご飯 鮭の塩焼き かぶの塩昆布あえ 味噌汁(白菜・玉葱・万能葱)	牛乳 豆腐ドーナツ バナナ	米、油、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス粉	牛乳、鮭、豆腐、鶏肉、油揚げ、味噌、卵	かぶ、バナナ、白菜、玉葱、人参、たけのこ、かぶ・葉、万能葱、塩こんぶ
30	木	御飯 あじのカレー風味揚げ ごま和え 味噌汁(南瓜・玉葱・人参)	牛乳 はっぱなせんべい いちごちゃんクッキー バナナ	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鱈、味噌、ごま	バナナ、キャベツ、南瓜、人参、玉葱、生姜
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	600kcal	鉄	2.4mg
			たんぱく質	23.0g	カルシウム	268mg
			脂質	19.7g	ビタミンC	37mg
			塩分	2.6g	食物繊維	3.8g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 1回食・2回食

2019年5月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 1回食 I	午前 1回食 II	午前 2回食 I・II		午後 2回食 I・II	
7-21	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	煮込みうどん クタクタ煮 ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、じゃが芋、だし、醤油 キャベツ、だし、塩 プレーンヨーグルト	七倍がゆ 魚の旨煮 煮浸し	鮭、玉葱、南瓜、 だし、醤油 ほうれん草、人参、だし
8-22	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 かぶつぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 煮浸し	鮭、だし、醤油 白菜、人参、かぶ、だし	煮込みうどん とろみ煮	うどん、人参、玉葱、 さつまいも、だし、醤油 豆腐、だし、醤油
9-23	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 ほうれん草つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 豆腐のあんかけ じゃが芋のマッシュ	豆腐、ほうれん草、 人参、だし、塩 じゃが芋、だし	七倍がゆ そぼろ煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 里芋、だし、味噌 キャベツ、だし
10-24	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし さつまいもつぶし	七倍がゆ 煮鶏 さつまいもの味噌煮	鶏挽、だし、醤油 人参、玉葱、さつまいも、 だし、味噌	パンがゆ 煮魚 煮物	たら、玉葱、だし、醤油 かぶ、人参、だし
11-25	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 豆腐の煮物 煮物	豆腐、人参、玉葱、 だし、味噌 南瓜、大根、だし、醤油	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 クタクタ煮	鶏挽、人参、玉葱、 茄子、だし、醤油 小松菜、だし、塩
13-27	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつまいもつぶし	煮込みうどん 煮物	うどん、鶏挽、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 さつまいも、人参、だし	パンがゆ 煮魚 野菜煮	鮭、だし ブロッコリー、南瓜、 玉葱、だし、塩
14-28	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト かぶペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし かぶつぶし	七倍がゆ 魚のとろみ煮 野菜の旨煮	たら、玉葱、だし、味噌 かぶ、人参、だし、醤油	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 里芋の味噌煮	豆腐、キャベツ、小松菜、 だし、醤油 里芋、人参、だし、味噌
15-29	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 煮奴 やわらか煮	豆腐、だし、醤油 大根、人参、じゃが芋、だし	煮込みうどん しらす煮	うどん、人参、玉葱、 ブロッコリー、だし、味噌 しらす、ほうれん草、だし
16-30	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト 南瓜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 キャベツつぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 煮魚 南瓜のマッシュ	鮭、人参、キャベツ、 だし、醤油 南瓜、だし、味噌	七倍がゆ 鶏の旨煮 トマト煮	鶏挽、人参、玉葱、 茄子、だし、醤油 トマト、白菜、だし、塩
17-31	金	パンがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト キャベツペースト 南瓜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 キャベツつぶし 南瓜つぶし	パンがゆ 煮鶏 野菜の煮物	鶏挽、だし、塩 人参、玉葱、ブロッコリー、 だし、醤油	七倍がゆ 煮奴 煮もの	豆腐、だし、醤油 かぶ、人参、玉葱、だし
18	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 豆腐の野菜あん 煮浸し	豆腐、玉葱、だし、醤油 ほうれん草、人参、だし	七倍がゆ 煮鶏 野菜煮	鶏挽、だし、味噌 人参、玉葱、キャベツ、 さつまいも、だし、醤油
20	月	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 紅白煮	たら、だし、味噌 大根、人参、玉葱、 だし、醤油	七倍がゆ 豆腐のトロトロ煮 野菜の旨煮	豆腐、ブロッコリー、 だし、醤油 人参、玉葱、茄子、だし、塩

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 3回食・完了食

2019年5月

常盤ころ保育園

日	曜	午前 3回食・完了食(I・II)		午後 3回食・完了食(I)		午後 完了食(II)	
7・21	火	煮込みうどん じゃが芋炒め ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ じゃが芋、人参、ピーマン プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 かじきの甘酢煮 チーズ和え 洋風みそ汁	かじき ほうれん草、人参、粉チーズ 南瓜、人参、玉葱、牛乳	人参ケーキ 洋風みそ汁	小麦粉、卵、砂糖、 人参、油、レモン汁、 ベーキングパウダー 南瓜、人参、玉葱、牛乳
8・22	水	全粥・軟飯 煮魚 かぶの煮物 味噌汁	鮭 かぶ、葉、人参 白菜、玉葱	煮込みうどん 豆腐ステーキ 野菜炒め	うどん、人参、玉葱、 さつま芋 豆腐 青梗菜、人参、玉葱、ピーマン	煮込みうどん フルーツ	うどん、人参、玉葱、 さつま芋 バナナ
9・23	木	パンがゆ・食パン クリームシチュー 野菜サラダ フルーツ	バター、牛乳 たら、人参、玉葱、じゃが芋、 ツナ缶、ほうれん草、人参 バナナ	全粥・軟飯 そばろ煮 おかか煮 味噌汁	鶏挽 キャベツ、人参、かつお節 里芋、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、鶏挽、砂糖、 みりん、醤油 里芋、玉葱
10・24	金	全粥・軟飯 煮鶏 ゆかり和え 味噌汁	鶏挽、玉葱 小松菜、人参、ゆかり さつま芋、人参、玉葱	パンがゆ・食パン 魚のケチャップ煮 マッシュポテト 野菜スープ	たら、人参、玉葱 じゃが芋 かぶ、人参	食パン 魚のケチャップ煮 野菜スープ	たら、人参、玉葱 かぶ、人参
11・25	土	全粥・軟飯 豆腐のみそ煮 南瓜のチーズ焼き すまし汁	豆腐、人参、玉葱、ピーマン 南瓜、チーズ 大根、玉葱	全粥・軟飯 豚挽の旨煮 和えもの 味噌汁	豚挽、人参、玉葱 茄子、人参 小松菜、玉葱	軟飯 豚挽の旨煮 味噌汁	豚挽、人参、玉葱 小松菜、玉葱
13・27	月	煮込みうどん 温野菜 和えもの	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ さつま芋、人参、玉葱 白菜、人参	パンがゆ・食パン 鮭のムニエル ミルク煮 野菜スープ	鮭、バター 南瓜、人参、牛乳 ブロッコリー、人参、玉葱	食パン 魚のムニエル 野菜スープ	鮭、バター ブロッコリー、人参、玉葱
14・28	火	全粥・軟飯 煮魚 煮浸し 味噌汁	かじき 青梗菜、人参 かぶ、葉、玉葱	具だくさんがゆ 味噌汁 フルーツ	米、鶏挽、人参、 玉葱、里芋、小松菜 キャベツ、玉葱 バナナ	具だくさんがゆ フルーツ	米、鶏挽、人参、 玉葱、里芋、小松菜 バナナ
15・29	水	全粥・軟飯 親子煮 大根サラダ すまし汁	鶏挽、卵、人参、玉葱 大根、人参 人参、玉葱、じゃが芋	煮込みうどん しらす煮 ほうれん草ソテー	うどん、人参、 玉葱、ブロッコリー しらす ほうれん草、人参	マドレーヌ 野菜スープ	小麦粉、卵、砂糖、 バター、レモン汁、 ベーキングパウダー 人参、玉葱、ほうれん草
16・30	木	全粥・軟飯 煮魚 ごま和え 味噌汁	鮭 キャベツ、人参、ごま 南瓜、人参、玉葱	全粥・軟飯 ハンバーグ トマト煮 野菜スープ	豚挽、玉葱 白菜、トマト 茄子、人参	軟飯 ハンバーグ トマト煮	豚挽、玉葱 白菜、トマト
17・31	金	パンがゆ・食パン 肉団子スープ ブロッコリー炒め チーズ	青梗菜 豚挽、卵、玉葱、人参、 ブロッコリー、人参、玉葱 チーズ	全粥・軟飯 煮奴 だし醤油和え すまし汁	豆腐 かぶ、人参 青梗菜、人参、玉葱	焼きおにぎり すまし汁	米、砂糖、みりん、 味噌、ごま 青梗菜、人参、玉葱
18	土	全粥・軟飯 鶏の甘辛煮 千草煮 味噌汁	鶏挽 ほうれん草、人参 豆腐、玉葱	全粥・軟飯 ツナと野菜の炒めもの さつま芋ステーキ 味噌汁	ツナ、人参、玉葱、キャベツ さつま芋 小松菜、人参	軟飯 ツナと野菜の炒めもの 味噌汁	ツナ、人参、玉葱、キャベツ 小松菜、人参
20	月	全粥・軟飯 魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	たら、ごま 大根、人参 麩、人参、玉葱	全粥・軟飯 卵焼き 黒ごまサラダ 味噌汁	卵、人参、玉葱 ブロッコリー、人参、ごま 茄子、玉葱	軟飯 卵焼き 黒ごまサラダ	卵、人参、玉葱 ブロッコリー、人参、ごま

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2019年5月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
7・21 火	おにぎり(若菜)	米			
8・22 水	ケチャップトースト	食パン	ウインナー	玉葱、ピーマン	ケチャップ
9・23 木	焼きそば	焼きそば麺、油	豚挽	人参、玉葱、 キャベツ、もやし	中濃ソース
10・24 金	じゃこおにぎり	米	しらす干し	ほうれん草	食塩
13・27 月	梅おにぎり	米、ごま油	白ごま	梅干し	醤油
14・28 火	サンドイッチ	ロールパン		りんごジャム	
15・29 水	おにぎり	米、砂糖、油	ツナ缶	玉葱	醤油、食塩
16・30 木	メープルトースト	食パン、 メープルシロップ			
17・31 金	キャベツとベーコンの スパゲティ	スパゲッティ、 オリーブ油	ベーコン	玉葱、 キャベツ、にんにく	コンソメ、食塩
20 月	ロールサンド	食パン		ブルーベリージャム	

※材料の都合により献立が変更になることがあります。