

5月 給食だより

《三色栄養》 働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品—熱や力のもとになる

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるもとになる
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
昼食	ご飯 ■米 手羽元の照り煮 ●手羽元 (0-2歳鶏肉) ▲玉葱 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 生姜 にんにく ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 豆腐ハンバーグ ▲人参 ▲玉葱 ●木綿豆腐 ●牛ミンチ ●豚ミンチ ■じゃが芋 パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 油 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲なめこ ●味噌 さば節	パン ■ロールパン クリームシチュー ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ●鶏肉 ●牛乳 ▲コーン ▲白菜 ルー 油 もやしソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うす口しょうゆ 油 じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩	金平うどん ■うどん ▲人参 ●牛肉 ▲牛蒡 ●かまぼこ ▲ねぎ うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 さば節 酒 塩 昆布 油 じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩	ご飯 ■米 さわらの西京焼き ●さわら (0歳カレイ) 白味噌 酒 みりん 砂糖 うす口しょうゆ 油 高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにやく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うす口しょうゆ さば節 酒 すまし汁 ▲えのき ■麩 ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 青椒肉絲 ●豚肉 ▲ピーマン ▲パプリカ ▲たけのこ 塩こしょう にんにく 酒 片栗粉 オイスターソース うす口しょうゆ 砂糖 鶏がらスープ ごま油 白菜の塩ナムル ▲白菜 ▲人参 ▲きゅうり 鶏がらスープ 塩 ごま油 スープ ▲ニラ ■じゃが芋 ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 散らし寿司 ■米 ▲人参 ●しらす ●高野豆腐 ▲椎茸 ▲絹さや ▲牛蒡 ▲蓮根 ●卵 ●もみのり ごま 砂糖 みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 酒 塩 油 昆布 煮豆 ●金時豆 砂糖 塩 すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 鶏のノルウェー風 ●鶏肉 塩こしょう 片栗粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 油 酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布 小松菜の炒め物 ▲小松菜 ▲人参 ▲舞茸 塩 うす口しょうゆ 油	ご飯 ■米 カレーニエル ●カレー カレー粉 無塩バター 小麦粉 塩 油 蓮根サラダ ▲蓮根 ▲人参 ▲貝割れ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) ごま 砂糖 うす口しょうゆ 塩 酢 スープ ▲キャベツ ■じゃが芋 ▲チンゲン菜 中華味 鶏がらスープ	
	0歳	バナナ 紫芋せんべい	ヨーグルト(もも缶) 野菜入りせんべい	手作りクッキー	ひじきおにぎり	焼きビーフン	あられ かぼちゃボーロ あられ ベジタブルせんべい	さつま芋 豆乳蒸しパン	メロン あられ メロン ミレービスケット	フルーツポンチ	二色サンド
1歳	バナナ きな粉せんべい	ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味	(小麦粉 砂糖 無塩バター 油 グラニュー糖)	(米 鶏肉 薄揚げ 人参 ひじき 枝豆 ちくわ 糸こんにやく 酒 うす口しょうゆ みりん 砂糖 塩 油)	(ビーフン ニラ 人参 油 豚肉 塩こしょう 中華味 うす口しょうゆ)	あられ ベジタブルせんべい あられ ベジタブルせんべい	(小麦粉 さつま芋 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)	メロン ミレービスケット	(みかん缶 パン缶 砂糖 もも缶 寒天 りんごジュース)	(食パン 苺ジャム マーガリン)	バナナ ベジタブルせんべい
2歳	バナナ きな粉せんべい	ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味						バナナ ベジタブルせんべい			
3-5歳	バナナ きな粉せんべい	ヨーグルト(もも缶) おせんべいしょうゆ味	バナナ ベジタブルせんべい								
0-5歳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳
栄養素	エネルギー	549Kcal	527Kcal	579Kcal	564Kcal	565Kcal	558Kcal	527Kcal	623Kcal	544Kcal	534Kcal
	たんぱく質	26.7g	23.1g	16.9g	21.1g	28.6g	20.0g	17.5g	25.4g	26.4g	19.8g
	脂質	15.4g	13.0g	22.9g	13.5g	18.7g	13.4g	9.9g	21.6g	17.2g	11.2g
	炭水化物	68.6g	71.6g	83.0g	95.1g	74.1g	94.1g	74.5g	85.0g	77.7g	69.7g
食塩相当量	2.0g	1.9g	1.1g	4.7g	2.4g		1.7g	2.3g	1.8g	3.6g	1.0g

親子遠足(全園児お弁当日)

新鮮な旬のものを食べよう

トマトぎらいの人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったなどという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まるようです。

どうしてきらいなの? 原因を探ろう

- 味がきらい
- においがきらい
- 食感がきらい
- 色がきらい
- いやな経験がある

味や食感などがきらいな場合は無理に食べなくても、経験を つんだりおとなになると食べられるようになることもあります。また、調理の方法をかえるなどの対処法もあります。いやな体験があって、きらいになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物にかわる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう。

ビタミン&鉄が豊富! そら豆

独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。

《今月の旬の食材》絹さや じゃが芋 玉葱 アスパラ メロン