

5月献立表

日	曜	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児	3歳以上児
						あか	き	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						からだを つくる	ちからが でる	からだのちようしを よくなる	脂質(g)	塩分(g)
1	木	牛乳 チーズスティック	麦飯	アスパラ入りつくね 切干大根の煮物 (スナップえんどう) みそ汁 果物	牛乳 いちごパンケーキ	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	麩 小麦粉	人参 しいたけ 長ねぎ キャベツ スナップえんどう 切干大根	463 19.3 14.3 1.0	412 20.9 15.8 1.2
2	金	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 ベイクドポテト ブロッコリーの胡麻和え 果物	お米のババロア せんべい	豚肉 ババロア	片栗粉 じゃがいも	白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	374 11.4 9.4 0.2	344 12.7 12.5 0.4
3	土			憲法記念日						
5	月			こどもの日						
6	火			振替休日						
7	水	麦茶 いわしせんべい	麦飯	さばの塩焼き (きんぴらごぼう) ブロッコリーとコーンの和え物 みそ汁 グレープゼリー	牛乳 マカロニきな粉	さば 豆腐 牛乳 きな粉	マカロニ	ごぼう もやし 人参 大根 コーン 小ねぎ ブロッコリー	415 18.5 12.0 1.0	434 24.7 18.3 1.3
8	木	牛乳 ウエハース	麦飯	炒り豆腐 かぼちゃサラダ (きゅうりのゆかり和え) みそ汁 果物	麦茶 焼きうどん	豆腐 鶏肉 チーズ ハム	麩 うどん 油	長ねぎ きゅうり 人参 白菜 しいたけ 小ねぎ かぼちゃ	480 16.8 19.8 1.1	412 15.8 21.4 1.8
9	金	麦茶 小魚すなっく	麦飯	あじのカレームニエル さつまいもスティック (ほうれん草の中華風和え物) みそ汁 果物	牛乳 二色ラスク	あじ カニカマ 豆腐 牛乳	片栗粉 小麦粉 さつまいも 油	生姜 大根 もやし 長ねぎ 人参 ほうれん草	393 17.0 10.6 1.1	426 22.8 16.7 1.8
10	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	282 9.8 5.1 0.2	206 10.2 6.3 0.3
12	月	麦茶 ごませんべい	麦飯	鮭の香味焼き 昆布の煮物 (れんこんサラダ) みそ汁 果物	フルーツムース ビスケット	鮭 油揚げ 豆腐 牛乳	ビスケット	切り昆布 もやし 人参 玉ねぎ しいたけ 小ねぎ れんこん	393 16.5 13.0 1.2	323 19.2 13.8 1.5
13	火	麦茶 とうもろこしすなっく		中華風炊き込みご飯 チキンナゲット 春雨サラダ (スナップえんどう) わかめスープ りんごゼリー	牛乳 ケーキ 誕生会	豚肉 ナゲット ハム 牛乳	白米 春雨	たけのこ きゅうり 人参 もやし しいたけ 長ねぎ 生姜	428 13.5 17.4 1.2	590 20.3 26.6 1.8
14	水	牛乳 トマトビスケット		わかめご飯	鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ (小松菜とコーンの和え物) みそ汁 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	鶏肉 魚肉ソーセージ 高野豆腐 牛乳	じゃがいも 小麦粉	きゅうり もやし 人参 キャベツ コーン 小ねぎ 小松菜	508 21.8 17.0 1.3
15	木	牛乳 チーズスティック	麦飯	豆腐の五目焼き わかめのツナサラダ (スナップえんどう) クリームシチュー 果物	麦茶 天むす	豆腐 鶏肉 ツナ 牛乳	片栗粉 小麦粉 バター 白米	人参 玉ねぎ コーン 小ねぎ きゅうり	587 22.2 19.1 1.2	543 22.6 19.7 1.7
16	金			親子遠足						
17	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	276 8.9 4.9 0.3	198 9.0 6.0 0.4
19	月	麦茶 わかめせんべい	ゆかりご飯	ほっけの焼き魚 ひじきの煮物 (グリーンサラダ) みそ汁 果物	麦茶 そら豆のクリームパスタ	ほっけ 油揚げ ハム ベーコン	小麦粉 バター	人参 キャベツ しいたけ 玉ねぎ キャベツ そら豆 きゅうり	364 18.6 8.8 1.5	332 23.2 12.7 1.9
20	火	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	さばの照り焼き マカロニサラダ ミントマト みそ汁 果物	牛乳 米粉のいちごマフィン	さば ハム 豆腐	マカロニ	人参 もやし きゅうり 長ねぎ コーン ミントマト	437 16.7 16.1 0.8	436 21.6 21.7 1.2
21	水	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	かれいの磯辺焼き (筑前煮) 春雨スープ 果物	牛乳 ホットケーキ	かれい 鶏肉 油 ベーコン 牛乳	小麦粉 油 春雨 バター	白菜 長ねぎ れんこん 人参 しいたけ	434 15.8 11.8 1.2	451 19.8 17.6 1.6
22	木	牛乳 ウエハース	麦飯	ポークカレー 豆腐ナゲット 五目和え (スナップえんどう) 果物	牛乳 にらチヂミ	豚肉 豆腐ナゲット 油揚げ 牛乳	じゃがいも 小麦粉 片栗粉	人参 しいたけ 玉ねぎ 小松菜 コーン 小松菜 スナップえんどう	527 17.9 19.6 1.5	543 20.0 24.2 2.3
23	金	麦茶 いわしせんべい	麦飯	肉団子 さつまいものオレンジ煮 (白菜のおかか和え) みそ汁 キャロットゼリー	牛乳 きな粉トースト	肉団子 豆腐 牛乳 きな粉	さつまいも 食パン	白菜 人参 小松菜 切干大根 えのきたけ	488 21.0 16.0 0.9	416 22.2 17.1 0.9
24	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	282 9.8 5.1 0.2	206 10.2 6.3 0.3
26	月	麦茶 ごませんべい	麦飯	鮭のみそ焼き かぼちゃの甘煮 (切干大根のサラダ) すまし汁 果物	牛乳 ジャムサンド	鮭 ツナ 豆腐 牛乳	麩 食パン	かぼちゃ きゅうり 人参 切干大根 ほうれん草	374 17.8 8.6 1.1	397 23.8 13.9 1.4
27	火	牛乳 トマトビスケット	麦飯	豚肉のケチャップ炒め 粉ふき芋 人参のしりしり みそ汁 果物	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉 ツナ 高野豆腐 牛乳	じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油	人参 人参 ピーマン もやし 生姜 長ねぎ えのきたけ	516 21.9 20.5 1.1	529 25.7 25.6 1.4
28	水	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	さわらの照り焼き レバーそぼろ ミントマト (ほうれん草の胡麻和え) みそ汁 果物	牛乳 のりじゃこトースト	さわら レバー 豆腐 牛乳	食パン	キャベツ 小ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 ミントマト	381 21.8 10.9 1.4	398 29.0 16.6 2.0
29	木	牛乳 ウエハース	麦飯	アスパラ入りかき揚げ ひじき納豆 もやしのナムル (スナップえんどう) みそ汁 バインゼリー	麦茶 ごま蒸かし	ウインナー 納豆 豆腐	小麦粉 もち米	玉ねぎ もやし コーン 人参 アスパラガス えのきたけ	506 15.6 14.8 1.4	437 14.3 13.6 1.7
30	金	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	メンチカツ (ごぼうサラダ) ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	牛乳 りんごタルト	メンチカツ ツナ 豆腐 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー	463 15.3 16.6 1.1	523 22.0 26.3 1.6	
31	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	276 8.9 4.9 0.3	198 9.0 6.0 0.4

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
・5月13日(火)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



きゅうしょくだより

令和7年4月25日 №2

入園、進級してひと月が経とうとしています。園生活にも慣れてきたようですが、この時期は体調を崩す子どももいます。早寝、早起き、朝ごはんで体調管理に気を付けましょう。

基本はここから！ 早寝 早起き 朝ごはん

早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。

-- 春が旬の食べ物 --

芽吹きの中。新鮮で香りの高い食材が並びます。特に春野菜は独特な苦味や香りがあり、新陳代謝を促進する働きがあります。

春キャベツ



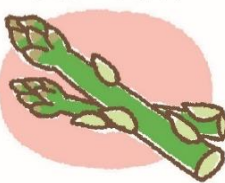
新タマネギ



タケノコ



アスパラガス



初カツオ



シラス



お弁当について

園ではピクニックを含め年に数回お弁当の日があります。

ご飯、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると栄養バランスが良くなります。ご飯はおにぎりにすると食べやすいですし、デザートに果物があると楽しみがあって良いですね。（ゼリーはお控えください。）

誤嚥の危険性のあるミニトマトやぶどう、球形のチーズ、豆類は切ってお弁当に入れてください。

ピックは危険なため使用を控えてください。

お子さんの好きなもの、食べきれる量のお弁当をよろしくお願いします。

