

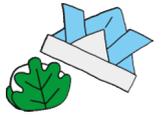


きゅうしょくだより 5月号

ひろた まみこ こじま ゆかり

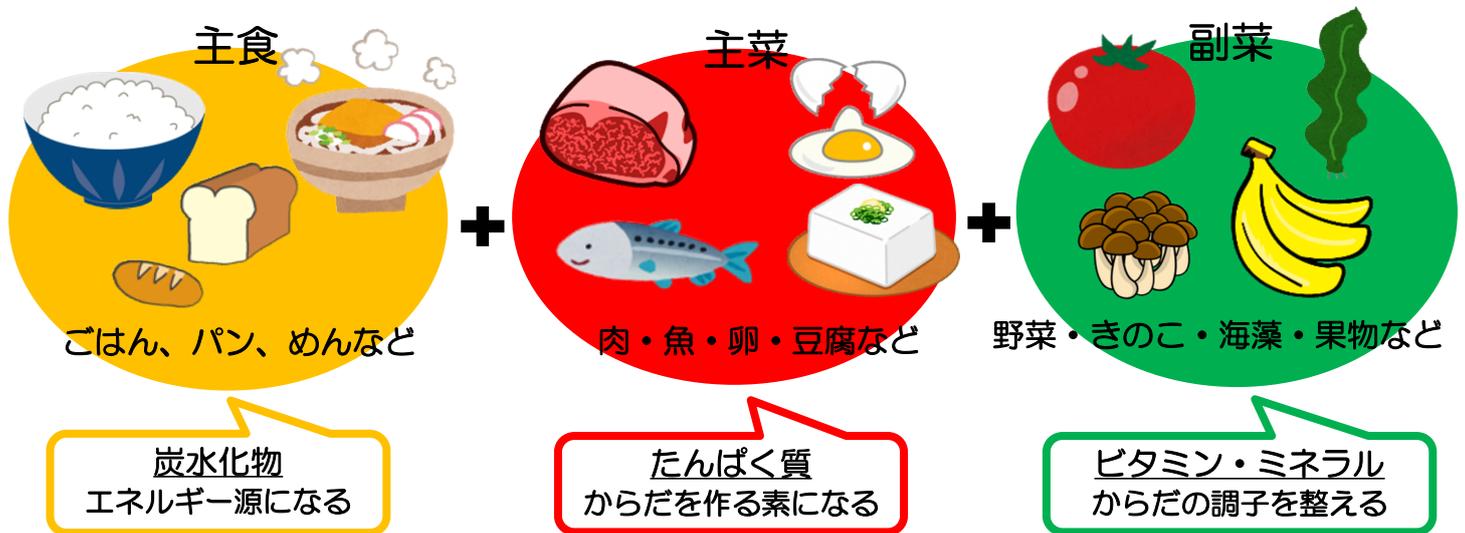
バランスよく食べよう

食べ物にはそれぞれ異なった栄養素が含まれ、どれかひとつだけを食えばよいというものではありません。いろいろな食べ物を組み合わせることで、子どもの成長に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。



バランスのよい食事とは？

主食・主菜・副菜を意識してメニューを決めるとバランスがよくなります。



忙しい時には…

時間がない時や、主食・主菜・副菜をそろえることが難しい時には、主食と主菜を兼ねる一品にしたり、あまり手を加えずに食べられる食材を利用してみてください。

(例) ○ツナ缶やひじきを加えた炊き込みごはん+具たくさんのみそ汁
○食パンにハム・チーズ・野菜をのせたピザトースト+果物 など



5月5日はこどもの日です



こどもの日は端午の節句ともいわれ、子どもたちが元気に育ったことをお祝いする日です。こいのぼりや兜を飾って、子どもたちの無事な成長を願います。

こどもの日にちなんだ食べ物にはかしわ餅やちまきがあります。関東ではかしわ餅、関西ではちまきが食べられることが多いようです。保育園では、おやつにかしわ餅を提供する予定です。

柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、子孫繁栄に結びつく縁起の良い食べ物としてこどもの日に食べられるようになりました。





5月のこんだて

令和2年5月1日発行 ルナ保育園、ルームルナ I

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1 (金) 子どもの日の会	ごはん、キャベツのスープ煮 海藻サラダ	かしわ餅	牛乳、鶏肉、わかめ	ごはん、じゃが芋、油、さとう 上新粉、こしあん	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン缶
2 (土)	きしめん、チーズ	バナナ おせんべい	油揚げ、焼きかまぼこ、花かつお チーズ	干しめん、おせんべい	人参、ほうれん草、バナナ
7 (木)	ごはん、高野豆腐のうま煮 白みそ汁	小倉蒸しパン	高野豆腐、ツナ缶、わかめ 白みそ、牛乳、豆乳	ごはん、じゃが芋、油、さとう 焼麩、ホットケーキミックス あずき缶	人参、グリーンピース、玉ねぎ
8 (金)	ごはん、魚の香味炒め ポテトサラダ、りんご	ミルクゼリー	メカジキ、牛乳、ゼラチン	ごはん、油、じゃが芋 マヨネーズ	長ねぎ、人参、しょうが、きゅうり、りんご みかん缶、黄桃缶
9 (土)	長崎ちゃんぽん風うどん	ヨーグルト おせんべい	豚肉、ヨーグルト	干めん、油、おせんべい	玉ねぎ、人参、キャベツ
11 (月)	ごはん、酢豚風ソテー キャベツの和え物	大学芋	豚肉、しらす干し、牛乳	ごはん、油、さとう、片栗粉 さつま芋、黒こま	人参、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、キャベツ
12 (火)	ごはん、鶏肉のしょうが炒め 南瓜煮付	コーンパンケーキ	鶏肉、牛乳	ごはん、油、さとう ホットケーキミックス	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン しいたけ、南瓜、コーン缶、クリームコーン缶
13 (水)	マーボー丼、春雨スープ	ヨーグルト おせんべい	豆腐、豚ひき肉、赤みそ ヨーグルト	ごはん、油、さとう、片栗粉 春雨、おせんべい	玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、チンゲン菜
14 (木)	ごはん、中華風かき玉スープ 酢の物	ジャムサンド	豚肉、豆腐、卵、わかめ、牛乳	ごはん、片栗粉、ごま油、さとう 食パン、ブルーベリージャム	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、きゅうり みかん缶
15 (金)	ごはん、キャベツのスープ煮 海藻サラダ	きなこ団子	鶏肉、わかめ、牛乳、豆腐 きなこ	ごはん、じゃが芋、油、さとう 上新粉、白玉粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン缶
16 (土)	きしめん、チーズ	バナナ おせんべい	油揚げ、焼きかまぼこ、花かつお チーズ	干しめん、おせんべい	人参、ほうれん草、バナナ
18 (月)	ごはん、ツナの卵とし ひじきとじゃが芋の炒め煮 オレンジ	焼きうどん	ツナ缶、卵、油揚げ、ひじき 牛乳、豚肉	ごはん、さとう、じゃが芋、油 うどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草、グリーンピース水煮 キャベツ、コーン缶、オレンジ
19 (火)	ごはん、いそべ揚げ、ゆかり和え パイン缶	ミルクゼリー	白身魚、青のり、牛乳、ゼラチン	ごはん、小麦粉、油	キャベツ、人参、ほうれん草、パイン缶 みかん缶、黄桃缶
20 (水)	食パン、コーンクリームシチュー ソテー	菜飯ごはん	鶏肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 ごはん	人参、玉ねぎ、グリーンアスパラ、コーン缶 チンゲン菜、菜飯ごはんの素
21 (木)	ごはん、高野豆腐のうま煮 白みそ汁	小倉蒸しパン	高野豆腐、ツナ缶、わかめ 白みそ、牛乳、豆乳	ごはん、じゃが芋、油、さとう 焼麩、ホットケーキミックス あずき缶	人参、グリーンピース、玉ねぎ
22 (金) 誕生会	ハヤシライス、マカロニサラダ メロン	ケーキ	豚肉、牛乳	ごはん、じゃが芋、油、小麦粉 マカロニ、マヨネーズ ホットケーキミックス、さとう バター、ホイップクリーム	人参、玉ねぎ、グリーンピース、コーン缶 きゅうり、メロン、ココアパウダー、みかん缶 黄桃缶、パイン缶
23 (土)	長崎ちゃんぽん風うどん	ヨーグルト おせんべい	豚肉、ヨーグルト	干めん、油、おせんべい	玉ねぎ、人参、キャベツ
25 (月)	ごはん、酢豚風ソテー キャベツの和え物	大学芋	豚肉、しらす干し、牛乳	ごはん、油、さとう、片栗粉 さつま芋、黒こま	人参、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、キャベツ
26 (火)	ごはん、鶏肉のしょうが炒め 南瓜煮付	コーンパンケーキ	鶏肉、牛乳	ごはん、油、さとう ホットケーキミックス	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン しいたけ、南瓜、コーン缶、クリームコーン缶
27 (水)	マーボー丼、春雨スープ	ヨーグルト おせんべい	豆腐、豚ひき肉、赤みそ ヨーグルト	ごはん、油、さとう、片栗粉 春雨、おせんべい	玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、チンゲン菜
28 (木)	ごはん、中華風かき玉スープ 酢の物	ジャムサンド	豚肉、豆腐、卵、わかめ、牛乳	ごはん、片栗粉、ごま油、さとう 食パン、ブルーベリージャム	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、きゅうり みかん缶
29 (金)	食パン、コーンクリームシチュー ソテー	菜飯ごはん	鶏肉、スキムミルク、ツナ缶 牛乳	食パン、じゃが芋、油、小麦粉 ごはん	人参、玉ねぎ、グリーンアスパラ、コーン缶 チンゲン菜、菜飯ごはんの素
30 (土)	きしめん、チーズ	バナナ おせんべい	油揚げ、焼きかまぼこ、花かつお チーズ	干しめん、おせんべい	人参、ほうれん草、バナナ

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
 * おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。
 * おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。)
 * アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。
 * 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

