5月 こんだてよていひょう

王子隣保館保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	補食	主な材料
1	水	中華風おこわ　こいのぼり春巻き　トマト アスパラとコーンのソテー　澄まし汁　果物	抹茶オ・レ 柏餅（4～0は桜餅）	麦茶 焼きそば	精白米 もち米 精白米 乾しいたけ にんじん たけのこ 鶏もも ごま油 鶏ひき肉 たまねぎ ピーマン じゃがいも カレー粉 春巻きの皮 グリンピース トマト アスパラ コーン缶粒 バター ふ わかめ こねぎ 牛乳 抹茶 かしわもち 桜もち 中華めん キャベツ もやし ぶたひき肉 あおのり
2	木	ポークカレー　小松菜とツナのサラダ 豆腐とにらのスープ　果物	牛乳 オレンジゼリー せんべい	麦茶 ひじきごはん	精白米 玄米 にんにく たまねぎ ぶたかたロース しょうが にんじん じゃがいも バター 薄力粉 カレー粉 りんご だいこん こまつな コーン缶粒 まぐろ油漬缶 ごま油 ハム 豆腐 にら 牛乳 かんてん みかんジュース みかん缶 せんべい 乾しいたけ 乾ひじき グリンピース
3	金	憲法記念日			
4	土	みどりの日			
6	月	こどもの日の振り替え休日			
7	火	ごはん　鯖の塩こうじ焼き　ゆかり和え ひじきの炒り煮　味噌汁　果物	牛乳 チーズラスク	麦茶 梅おにぎり	精白米 さば まがれい 米こうじ キャベツ かぶ ゆかり かつお節 乾ひじき にんじん れんこん しらたき 乾しいたけ いんげん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう 牛乳 パン バター チーズ パセリ ねりうめ のり
8	水	食パン・イチゴジャム　タンドリーチキン いんげんとコーンのソテー　ポテトサラダ コーンクリームスープ　果物	麦茶 動物チーズ （0・1歳児ゼリー） 切干大根おにぎり	麦茶 焼きうどん	食パン いちごジャム 鶏もも しょうが にんにく ヨーグルト カレー粉 たまねぎ いんげん キャベツ コーン缶粒 ハム じゃがいも にんじん グリンピース コーン缶クリーム 薄力粉 牛乳 パセリ チーズ 果汁100%ミニカップゼリー 精白米 切干大根缶 ゆでうどん にんじん もやし ぶたひき肉
9	木	筍ごはん　鰆の梅味噌焼き 大根と蓮根のサラダ　澄まし汁　果物	牛乳 かぼちゃどーなっつ	麦茶 ペンネナポリタン	精白米 昆布だし かつお節 にんじん たけのこ さわら ねりうめ しそ だいこん みずな れんこん ふ わかめ こねぎ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 かぼちゃ マカロニ オリーブ油 たまねぎ ピーマン まぐろ油漬缶
10	金	押し麦入りごはん　鶏の照り煮 おひたし　蓮根のきんぴら　味噌汁　果物	牛乳 苺のメロンパン	麦茶 若布おにぎり	精白米 押麦 鶏肉 キャベツ みつば えのき 削り節 れんこん しらたき ごま油 もやし にんじん 油揚げ 牛乳 メロンパン 炊き込みわかめ
11	土	塩焼きそば　ツナバンバンジーサラダ トマト　三つ葉と豆腐のスープ　果物	麦茶 鮭おにぎり ミニカップゼリー	麦茶 クラッカー	中華めん ごま油 にんにく ぶたひき肉 たまねぎ にんじん もやし だけのこ水煮 にら きゅうり まぐろ油漬缶 りんご りんご酢 トマト 豆腐 昆布だし しょうが みつば 精白米 さけ こま のり 果汁100%ミニカップゼリー
13	月	カレーうどん　豆腐の落とし揚げ　きゅうりナムル トマト　キャベツとパプリカの甘酢漬け　果物	麦茶 中華風おこわ	麦茶 きな粉ラスク	ゆでうどん 鶏もち じゃがいも にんじん たまねぎ カレー粉 片栗粉 長ねぎ こまつな 豆腐 やまといも 切干大根缶 しそ きゅうり ごま油 ガーリックパウダー トマト キャベツ ピーマン ゆず もち米 精白米 乾しいたけ だけのこ 焼き豚 グリンピース パン きな粉 バター 牛乳
14	火	ごはん　カレイの西京焼き　おひたし 南瓜の含め煮　味噌汁　果物	牛乳 抹茶小豆蒸しパン	麦茶 夕焼けおにぎり	精白米 まがれい チンゲンサイ キャベツ しめじ 削り節 かぼちゃ ふ わかめ こねぎ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 抹茶 バター ゆで小豆缶 にんじん しらす干し
15	水	ロールパン・卵なしクロワッサン　ハンバーグ スナップエンドウのソテー　粉ふき芋 ウインナーと野菜のトマトスープ　果物	牛乳 フルーツゼリー 花せんべい	麦茶 焼きそば	ロールパン クロワッサン ぶたひき肉 牛ひき肉 鶏ひき肉 ナツメグ パン粉 牛乳 たまねぎ スナップえんどう じゃがいも あおのり ウインナー セロリー オリーブ油 ズッキーニ キャベツ かぶ トマト かんてん みかん缶 パイン缶 りんご缶 サイダー せんべい 中華めん にんじん もやし
16	木	ごはん　かじきの香味焼き　お浸し 金時豆の煮豆　味噌汁　果物	牛乳 海苔付き芋餅	麦茶 黒糖蒸しパン	精白米 めかじき しょうが にんにく 長ねぎ こねぎ アスパラ キャベツ にんじん 削り節 乾いんげんまめ 水あめ ぶたひき肉 たまねぎ なめこ 豆腐 牛乳 じゃがいも 片栗粉 バター のり 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖
17	金	ワカメごはん　鶏のから揚げ　野菜ゆかり和え 干し大根煮　味噌汁　果物	牛乳 キャロットマフィン	麦茶 カレービラフ	精白米 はいが米 炊き込みわかめ 鶏もも しょうが 片栗粉 だいこん きゅうり ゆかり 削り節 切干しだいこん 乾ひじき にんじん いんげん 豆腐 油揚げ こまつな 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー バター にんじん レーズン たまねぎ コーン缶粒 まぐろ油漬缶詰 オリーブ油 カレー粉 グリンピース
18	土	豚丼　さつま芋のレモン煮 おひたし　味噌汁　果物	牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 せんべい	精白米 ぶたかたロース しょうが たまねぎ にんじん しらたき さつまいも レモン こまつな 削り節 なす こねぎ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー ピュアココア 無塩バター
20	月	アマランサス入りごはん　鮭のしょうが焼き 野菜の塩昆布漬け　五目きんぴら　味噌汁　果物	牛乳 コロコロ豆腐どーなっつ	麦茶 ペンネナポリタン	精白米 アマランサス 鮭 しょうが かぶ キャベツ 塩昆布 ごぼう しらたき セロリー ピーマン にんじん こま油 たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 豆腐 マカロニ オリーブ油 にんじん まぐろ油漬缶
21	火	ミートソーススパゲティ　大根サラダ トマト　ハムとレタスのスープ　果物	麦茶 しらすおにぎり 動物チーズ（ゼリー）	麦茶 ココア蒸しパン	スパゲティ にんにく オリーブ油 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ セロリー ピーマン マッシュルーム水煮 ホールトマト 薄力粉 牛乳 だいこん きゅうり コーン缶粒 まぐろ油漬缶 ごま油 トマト ハム えのき レタス 精白米 にんぎょ しらす チーズ 果汁100%ミニカップゼリー ベーキングパウダー ピュアココア バター
22	水	ひじきごはん　キスカレー天ぷら　中華風和え 人参たらこ炒め　味噌汁　果物	牛乳 抹茶のマーブルケーキ	麦茶 梅おにぎり	精白米 にんじん しめじ えのき 乾しいたけ 乾ひじき 削り節 グリンピース きす 薄力粉 てんぷら粉 パセリ カレー粉 もやし きゅうり 塩昆布 こま油 ガーリックパウダー しらたき たらこ ふ なめこ みつば 牛乳 ベーキングパウダー バター 抹茶 ねりうめ のり
23	木	ごはん　蓮根入りつくね揚げ茄子添え 磯辺和え　味噌汁　果物	牛乳 スイートパンプキン	麦茶 鮭おにぎり	精白米 ぶたひき肉 鶏ひき肉 れんこん たまねぎ 片栗粉 パン粉 なす こまつな えのき キャベツ 削り節 のり もやし にんじん 麦みそ 普通牛乳 さつまいも かぼちゃ バター 脱脂粉乳 生クリーム 薄力粉 ごま 塩ざけ
24	金	あわごはん　かれいのソテーりんごソース おかか和え　切干大根塩昆布漬け　味噌汁　果物	牛乳 果物 あんぱん	麦茶 焼きそば	精白米 あわもち まがれい たまねぎ りんご アスパラ キャベツ コーン缶粒 削り節 切干しだいこん 塩昆布 にんじん えのき かぶ 牛乳 あんパン 中華めん にんじん もやし ぶたひき肉 あおのり
25	土	チキンクリームライス　ウインナーポテト トマト　三つ葉と豆腐のスープ　果物	牛乳 南瓜入り抹茶蒸しパン	麦茶 せんべい	精白米 にんじん たまねぎ しめじ 鶏もも バター 薄力粉 牛乳 ウインナー じゃがいも ガーリックパウダー パセリ トマト 豆腐 しょうが みつば ベーキングパウダー 抹茶 バター かぼちゃ
27	月	麻婆丼　シルバーサラダ きゅうりのナムル　若布と三つ葉のスープ　果物	牛乳 さつま芋とりんごパイ	麦茶 切干大根おにぎり	精白米 ぶたひき肉 長ねぎ にんにく しょうが ごま油 豆腐 片栗粉 はるさめ ハム にんじん キャベツ コーン缶粒 きゅうり ガーリックパウダー ごま しょうが みつば わかめ 牛乳 さつまいも りんご缶 春巻きの皮 切り干し大根缶
28	火	ごはん　魚の照り焼き　アスパラとコーンの中華風 切り干し大根煮　味噌汁　果物	牛乳 ホットケーキ	麦茶 ミックスピラフ	精白米 まがれい アスパラ コーン缶粒 ごま油 塩昆布 切干しだいこん 乾しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ なめこ 長ねぎ 牛乳 バター 薄力粉 ベーキングパウダー メープルシロップ たまねぎ まぐろ油漬缶 オリーブ油 グリンピース
29	水	食パン　チキンカツ　茹でキャベツ コロコロサラダ　玉葱とウインナーのスープ　果物	麦茶 吹き寄せおこわ	麦茶 焼きうどん	食パン りんごジャム 鶏むね肉 薄力粉 パン粉 キャベツ パイン缶 きゅうり にんじん チーズ たまねぎ ウインナー コーン缶粒 もち米 精白米 しめじ れんこん 鶏もも ゆでうどん もやし ぶたひき肉
30	木	ごはん　鯛のマリネ　茹でブロッコリー かぼちゃの甘露煮　蓮根カレー炒め　味噌汁　果物	牛乳 もちもちチーズパン	麦茶 梅のりおにぎり	精白米 たい 片栗粉 たまねぎ ピーマン きゅうり ブロッコリー かぼちゃ 水あめ れんこん ハム カレー粉 パセリ キャベツ しめじ にんじん 長ねぎ 牛乳 白玉粉 薄力粉 ベーキングパウダー オリーブ油 チーズ ねりうめ ごま のり
31	金	冷やしきつねうどん　ひじきつくね　トマト そら豆ホクホクサラダ　かぶの甘酢漬け　果物	麦茶 梅海苔おにぎり ごぼうのから揚げ	麦茶 芋餅	ゆでうどん 長ねぎ きゅうり にんじん 油揚げ 鶏ひき肉 ぶたひき肉 パン粉 牛乳 片栗粉 ひじき たまねぎ あおのり そらまめ じゃがいも コーン缶粒 トマト かぶ ゆず果汁 精白米 ねりうめ のり ごぼう 片栗粉 バター

2024.5

●お知らせ●

０歳完了期食～２歳児クラスは、１０時に牛乳と咀嚼を促すおやつ（芋けんぴ・するめ・ビスケットなどの無添加菓子）の提供をしています。

食物アレルギー誤食防止の観点から、保育園で初めて食べる食品がないよう（特にたんぱく質を多く含む食品）、献立実施日までにご家庭で試していただけますようお願いいたします。**医師の指示による食物アレルギー以外の代替え食の提供はありません。**

（　　）は、０歳完了食～１歳児のメニューになります。材料により、２歳児も含まれる場合があります。

出汁は、献立によって使い分け、鰹節・昆布・煮干し・無添加コンソメ・鶏ガラ・豚ガラを使用しています。

延長スポットを利用する方は、16時までに連絡をお願いいたします。時間を過ぎると、補食の提供が出来ない場合がありま予めご了承ください。

その他、質問・相談等ございましたらお気軽にお声がけください。

今月の果物

いちご
柑橘類
メロン
すいか
びわ

平均栄養給与目標量

乳児：494
幼児：550
(kcal)

きゅうしょくだより

王子隣保館保育園
栄養士　山田瑞記

爽やかな５月の風に吹かれ、園庭のこいのぼりも元気に泳いでいます。５日のこどもの日には、ご家庭でも行事食を味わう体験を取り入れてみてはいかがでしょうか。

また、日中は暖かくなってきた今日この頃ですが、夜はまだ冷える日もあります。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、元気な子供たちに会えることを楽しみにしています。

元気な１日は朝ごはんから

わたしたちの体は、眠っている間もエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんでエネルギーや栄養素をしっかり補給して、元気に１日をスタートさせましょう。

朝ごはんで　３つのスイッチオン！

脳のスイッチ
ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。

体のスイッチ
朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。

おなかのスイッチ
朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムがつくられます。

子どもの日のお祝い

柏（かしわ）の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

年長のたんぽぽ組は、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。（４歳児以下は和菓子に触れる機会を作るため桜餅を食べます。）これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。

できて　いるかな？
はやおき　はやね　あさごはん
できたら　いろを　ぬろう！

がつ	じ　ぶん に　おきる	あさごはんを たべる	じ　ぶん に　ねる
にち			
にち			
にち			
にち			
にち			
にち			

おうちのひとから

監修　関西福祉大学 教育学部 准教授教授学科 教授　磯脇子先生

● 給食で使用している調味料

菜種油・ごま油・ｵﾘｰﾌﾞ油・酢・三温糖・塩
醤油・味噌・無添加ｺﾝｿﾘﾒ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・中濃ｿｰｽ
ｳｽﾀｰｿｰｽ

献立表の材料欄に載っていませんが使用している調味料です。これ以外に使用する場合は、材料欄に記載いたします。
年齢（月齢）に応じて使用する調味料が変わる場合があります。

参考資料：たのしく食べようニュース・こどもの栄養