



入園・進級して1ヶ月が過ぎました。保育園の給食にも慣れて、給食やおやつも楽しく食べることができるようになりました。朝は早めに起き、しっかり朝ごはんを食べましょう！

運動と栄養

天気の良い日は園庭など体を動かすことも多くなりました。身体を動かすと色々な栄養が必要になります。毎日の食事やおやつでは、好き嫌いしないで、身体に必要なエネルギーや栄養素をかたやなく食べるようにしましょう。下の給食を参考に家の献立を考えてみましょう。

おたのしみ献立

今月は『美保育園』のおたのしみ献立です

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。



なお、近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

旬の食材をいただきます♪

保育園では旬の食材を使った給食を作っています。またこども達と一緒に、旬の豆のすじ取り、玉ねぎの皮むきなどの食育活動を行います。自分で皮むきをした野菜の味はどうか？お家でも感想を聞いてあげてください。

日	曜	主 食	副 食	お や つ ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食 べ も の の は た ら き			
						おもにからだをつくる	おもに熱や力のもとになる	おもにからだの調子を整える	
1	木	ハヤシライス	しゅうまい・ほうれんそうと切干大根のごま和え・パイン缶	☆手作りオレンジゼリー	エネルギー:470kcal たんぱく質:16.0g 脂質:12.9g 食塩相当量:2.0g	豚肉、しゅうまい	米、じゃがいも、ハヤシルウ、ごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、ほうれんそう、切干大根、パイン缶、オレンジジュース	
2	金	ごはん	豆腐ハンバーグ・こまつなとえのきたけの花かつお和え・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁・バナナ	クラッカー	エネルギー:518kcal たんぱく質:19.1g 脂質:17.1g 食塩相当量:1.7g	牛乳、豆腐ハンバーグ、かつお節、煮干し、みそ	米、油、じゃがいも、クラッカー	ケチャップ、こまつな、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、バナナ	
7	水	パン	照り焼きチキン・きゅうりとひじきのサラダ・コンソープ・パイン缶	こどもの日デザート	エネルギー:487kcal たんぱく質:21.4g 脂質:19.1g 食塩相当量:2.1g	牛乳、鶏肉、ひじき、ヨーグルト	パン、みりん、じゃがいも、ポタージェスコーン、こどもの日デザート	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、コーン、パイン缶	
8	木	ごはん	かき揚げ・もやしとかにかまのポン酢和え・豆腐とこまつなのみそ汁(冷) みかん	☆わかめおにぎり	エネルギー:473kcal たんぱく質:14.8g 脂質:7.1g 食塩相当量:1.9g	お茶	ちくわ、かにかま、木綿豆腐、煮干し、みそ、わかめ	米、じゃがいも、小麦粉、油	たまねぎ、さやえんどう、にんじん、もやし、チンゲンサイ、こまつな、みかん
9	金	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め・こまつなとコーンのナムル・たまねぎとなめこのすまし汁・バナナ	バームクーヘン	エネルギー:487kcal たんぱく質:20.0g 脂質:11.9g 食塩相当量:1.3g	ジョア	豚肉、厚揚げ、みそ、かつお節、こんぶ、ジョア	米、みりん、三温糖、油、ごま油、ごま、バームクーヘン	たまねぎ、しめじ、ピーマン、こまつな、もやし、にんじん、コーン、なめこ、ねぎ、バナナ
10	土	しょうゆラーメン	(冷) パイン	パン	エネルギー:468kcal たんぱく質:19.2g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.2g	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、ごま油、パン	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、パイナップル
12	月	ごはん	肉じゃが・アスパラガスとコーンのごま和え・豆腐とチンゲン菜の中華スープ	せんべい	エネルギー:532kcal たんぱく質:21.7g 脂質:19.9g 食塩相当量:1.2g	牛乳	牛乳、豚肉、木綿豆腐	米、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、ごま、せんべい	にんじん、たまねぎ、いんげん、アスパラガス、キャベツ、コーン、チンゲンサイ、きくらげ
13	火	ごはん	カラスカレイの青のりフライ・春雨の酢の物 麩としいたけのすまし汁・バナナ	☆クラッカーサンド	エネルギー:572kcal たんぱく質:24.8g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.4g	牛乳	牛乳、かれい、あおのり、かまぼこ、かつお節、こんぶ	米、小麦粉、パン粉、油、はるさめ、かまぼこ、かつお節、ブルーベリージャム	きゅうり、きくらげ、キャベツ、しいたけ、こまつな、にんじん、バナナ
14	水	パン	やきそば・スナップえんどうと荳わかめサラダ・ほうれんそうとウインナーのコンソメスープ(冷) みかん	クッキー	エネルギー:532kcal たんぱく質:22.6g 脂質:19.9g 食塩相当量:2.4g	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、あおのり、くきわかめ、ウインナー	パン、中華めん、油、クッキー	キャベツ、たまねぎ、もやし、スナップえんどう、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、みかん
15	木	ごはん	いわしのみそ煮・焼きビーフン・ゆでそら豆 じゃがいもと玉ねぎみそ汁・バナナ	☆コントースト	エネルギー:586kcal たんぱく質:25.1g 脂質:18.3g 食塩相当量:2.5g	牛乳	牛乳、いわしのみそ煮、ベーコン、煮干し、みそ、チーズ	米、ビーフン、油、じゃがいも、パン、マヨドレ	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ピーマン、そらめ、ねぎ、バナナ、コン、パセリ
16	金	ごはん	煮込みハンバーグ・アスパラガスときゅうりのごまネズサラダ・えのきたまねぎのすまし汁(冷) パイン	ヨーグルト	エネルギー:442kcal たんぱく質:15.4g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.0g		合いびき肉、かつお節、こんぶ、ヨーグルト	米、パン粉、油、三温糖、ごま、マヨドレ	たまねぎ、ケチャップ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、パイナップル
17	土	肉うどん	(冷) みかん	パン	エネルギー:400kcal たんぱく質:16.4g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.3g	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ	干しうどん、みりん、三温糖、パン	たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、みかん
19	月	ごはん	鶏肉とじゃがいものしょうゆバター・スナップえんどうの花かつお和え・中華春雨スープ	干し芋	エネルギー:523kcal たんぱく質:19.5g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.0g	牛乳	牛乳、鶏肉、かつお節、わかめ	米、じゃがいも、みりん、三温糖、バター、はるさめ、干し芋	スナップえんどう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ
20	火	ごはん	赤魚の煮つけ・ほうれんそうともやしのナムル・油揚げとえのきたのみそ汁(冷) みかん	☆ジャムサンド	エネルギー:561kcal たんぱく質:18.4g 脂質:15.9g 食塩相当量:2.0g	牛乳	牛乳、赤魚、油揚げ、煮干し、みそ	米、三温糖、みりん、ごま油、パン、りんごジャム	しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、みかん
21	水	ツナと昆布の炊き込みご飯	かぼちゃとひき肉のフライ・キャベツとわかめのサラダ・ほうれんそうのすまし汁・パイン缶	あじさいゼリー	エネルギー:495kcal たんぱく質:16.4g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.8g	牛乳	牛乳、ツナ、塩昆布、カボチャひき肉フライ、わかめ、ハム、かつお節、こんぶ	米、あじさいゼリー	にんじん、コーン、キャベツ、きゅうり、しめじ、ほうれんそう、ねぎ、パイン缶
22	木	ごはん	焼き豚ステーキ・スナップえんどうとキャベツのごま和え・とうふちくわのみそ汁・バナナ	☆スナックケーキ	エネルギー:543kcal たんぱく質:23.6g 脂質:16.0g 食塩相当量:2.1g	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐竹輪、もずく、ベーコン、チーズ	米、油、かたくり粉、三温糖、ごま、ホットケーキミックス	たまねぎ、ピーマン、しいたけ、たけのこ、にんじん、ケチャップ、スナップえんどう、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、バナナ
23	金	ごはん	焼きとうふナゲット・こまつなともやしののり和え・じゃがいもたまねぎのみそ汁(冷) みかん	ミニたいやき	エネルギー:522kcal たんぱく質:21.3g 脂質:11.9g 食塩相当量:1.6g	ジョア	鶏ひき肉、木綿豆腐、のり、煮干し、みそ、ジョア	米、マヨドレ、小麦粉、油、じゃがいも、ミニたいやき	たまねぎ、ケチャップ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、みかん
24	土	みそラーメン	(冷) パイン	パン	エネルギー:441kcal たんぱく質:20.5g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.5g	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ	中華めん、油、パン	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、パイナップル
26	月	カレーライス	揚げぎょうざ・アスパラガスとかにかまの中華サラダ	ワッフル	エネルギー:724kcal たんぱく質:24.1g 脂質:27.9g 食塩相当量:2.3g	牛乳	牛乳、鶏肉、ぎょうざ、かにかま	米、じゃがいも、油、カレールウ、ワッフル	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、キャベツ、きゅうり
27	火	ごはん	いわしのハンバーグ・切干大根の煮物・なめことたまねぎのみそ汁(冷) みかん	☆マカロニあべかわ	エネルギー:508kcal たんぱく質:24.0g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.7g	牛乳	牛乳、いわし、さつま揚げ、煮干し、みそ、きな粉	米、かたくり粉、油、三温糖、みりん、しらたき、マカロニ	ねぎ、切干大根、にんじん、いんげん、たまねぎ、なめこ、みかん
28	水	パン	ウインナーのケチャップ炒め・キャベツとツナのバスラダ・わかめスープ・バナナ	☆ゆかりおにぎり	エネルギー:490kcal たんぱく質:13.5g 脂質:18.6g 食塩相当量:2.2g	お茶	ウインナー、ツナ、わかめ、木綿豆腐	米、油、スバゲッティ、マヨドレ、ごま油	ケチャップ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、バナナ、ゆかり
29	木	ごはん	鶏のから揚げ・きゅうりとコンソープ・パイン缶	プリン	エネルギー:519kcal たんぱく質:17.4g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.5g		鶏肉、ベーコン	米、かたくり粉、油、じゃがいも、ポタージェスコーン、プリン	しょうが、にんにく、プロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、さやいんげん、パイン缶
30	金	ごはん	さばの塩焼き・じゃがいものきんぴら・豆腐とこまつなのみそ汁・バナナ	米粉クッキー	エネルギー:679kcal たんぱく質:29.5g 脂質:30.9g 食塩相当量:1.5g	牛乳	牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、煮干し、みそ	米、じゃがいも、ごま油、三温糖、米粉クッキー	にんじん、さやいんげん、こまつな、バナナ
31	土	わかめうどん	(冷) みかん	パン	エネルギー:377kcal たんぱく質:13.9g 脂質:10.5g 食塩相当量:1.6g	牛乳	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節	干しうどん、みりん、パン	たまねぎ、にんじん、ねぎ、みかん