



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素が必要になります。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よりなく食べるようにしましょう。下の食事を参考に、お家の献立を考えてみましょう。

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。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB₁は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

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。



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。

おたのしみ献立

今月は『美保保育園』のおたのしみ献立です

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。5月はアスパラガスやそら豆、スナップいんげんなども給食に登場します。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・パン缶	せんべい ☆手作りオレンジゼリー	牛乳 エネルギー: 444 kcal たんぱく質: 15.5g 脂質: 13.6g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、豚肉、しゅうまい 米、せんべい、じゃがいも、ハヤシルウ、ごま
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	ビスケット クラッカー	牛乳 エネルギー: 487 kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 17.2g 食塩相当量: 1.4g	牛乳、豆腐ハンバーグ、かつお節、煮干し、みそ 米、ビスケット、油、じゃがいも、クラッカー
7	水	ごはん	照り焼きチキン・きゅうりとひじきのサラダ・コーンスープ・パン缶	ヨーグルト こどもの日デザート	牛乳 エネルギー: 470 kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、鶏肉、ひじき、ヨーグルト 米、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
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	せんべい ☆わかめおにぎり	牛乳 お茶 エネルギー: 457 kcal たんぱく質: 15.3g 脂質: 9.5g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、竹輪、かにかま、木綿豆腐、煮干し、みそ、わかめ 米、せんべい、じゃがいも、小麦粉、油
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	ビスケット バームクーヘン	牛乳 ジョア エネルギー: 495 kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 15.6g 食塩相当量: 1.2g	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、かつお節、こんぶ、ジョア 米、ビスケット、みりん、三温糖、油、ごま油、ごま、バームクーヘン
10	土	しょうゆラーメン	(冷) パイン	クラッカー パン	牛乳 エネルギー: 395 kcal たんぱく質: 16.6g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.0g	牛乳、豚肉、かまぼこ 中華めん、クラッカー、ごま油、パン
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	ビスケット バナナ	牛乳 エネルギー: 451 kcal たんぱく質: 19.0g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 0.8g	牛乳、豚肉、木綿豆腐 米、ビスケット、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、ごま
13	火	ごはん	カラスレイの青のりフライ・春雨の酢の物・おとしのすまし汁・バナナ	せんべい ☆クラッカーサンド	牛乳 エネルギー: 470 kcal たんぱく質: 21.0g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.1g	牛乳、かれい、あおのり、かまぼこ、かつお節、こんぶ 米、せんべい、小麦粉、油、ほろさめ、三温糖、ふ、クラッカー、ブルーベリージャム
14	水	やきそば	スナップえんどうと望わめめのサラダ・ほうれんそうとウィンナーのコンソメスープ・(冷) みかん	ビスケット クッキー	牛乳 エネルギー: 434 kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、豚肉、かつお節、あおのり、くきわかめ、ウィンナー 米、ビスケット、中華めん、油、クッキー
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のみそ汁・バナナ	せんべい ☆コーントースト	牛乳 エネルギー: 544 kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 2.2g	米、せんべい、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、コーン、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・えのきたたまねぎのすまし汁・(冷) パイン	ビスケット ヨーグルト	牛乳 エネルギー: 465 kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.0g	牛乳、合いびき肉、かつお節、こんぶ、ヨーグルト 米、ビスケット、パン粉、油、三温糖、ごま、マヨドレ
17	土	肉うどん	(冷) みかん	せんべい パン	牛乳 エネルギー: 337 kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 11.8g 食塩相当量: 1.1g	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ 干しうどん、せんべい、みりん、三温糖、パン
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	ビスケット バナナ	牛乳 エネルギー: 419 kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 0.9g	牛乳、鶏肉、かつお節、わかめ 米、ビスケット、じゃがいも、みりん、三温糖、バター、ほろさめ
20	火	ごはん	赤魚の煮つけ・ほうれんそうとよやしのナムル・油揚げとえのきたのみそ汁・(冷) みかん	クッキー ☆ジャムサンド	牛乳 エネルギー: 481 kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.6g	牛乳、赤魚、油揚げ、煮干し、みそ 米、クッキー、三温糖、みりん、ごま油、パン、りんごジャム
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・パン缶	せんべい あじさいゼリー	牛乳 エネルギー: 430 kcal たんぱく質: 14.5g 脂質: 11.7g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、ツナ、塩昆布、カボチャき肉フライ、わかめ、ハム、かつお節、こんぶ 米、せんべい、あじさいゼリー
22	木	ごはん	焼き酢豚・スナップえんどうとキャベツのごま和え・とうふくわものすくスープ・バナナ	クラッカー ☆スナックケーキ	牛乳 エネルギー: 497 kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 1.8g	牛乳、豚肉、豆腐竹輪、もずく、ベーコン、チーズ たまねぎ、にんじん、しいたけ、肉のり、三温糖、ごま、ホットケーキ粉
23	金	ごはん	焼きとうふナゲット・こまつなとよやしののり和え・じゃがいもたまねぎのみそ汁・(冷) みかん	せんべい ミニたいやき	牛乳 ジョア エネルギー: 537 kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 15.0g 食塩相当量: 1.6g	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、のり、煮干し、みそ、ジョア 米、せんべい、マヨドレ、小麦粉、油、じゃがいも、ミニたいやき
24	土	みそラーメン	(冷) パイン	ビスケット パン	牛乳 エネルギー: 383 kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 13.5g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ 中華めん、ビスケット、油、パン
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	せんべい バナナ	牛乳 エネルギー: 506 kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 20.7g 食塩相当量: 1.8g	牛乳、鶏肉、ぎょうざ、かにかま 米、せんべい、じゃがいも、油、カレールー
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	ビスケット ☆マカロニあべかわ	牛乳 エネルギー: 476 kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 15.0g 食塩相当量: 1.4g	牛乳、いわし、さつまいも、煮干し、みそ、きな粉 米、ビスケット、かたくり粉、油、三温糖、みりん、しらたき、マカロニ
28	水	ごはん	ウィンナーのケチャップ炒め・キャベツとツナのバスタサダ・わかめスープ・バナナ	クラッカー ☆ゆかりおにぎり	牛乳 お茶 エネルギー: 488 kcal たんぱく質: 13.2g 脂質: 15.8g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、ウィンナー、ツナ、わかめ、木綿豆腐 米、クラッカー、油、スパゲッティ、マヨドレ、ごま油
29	木	ごはん	鶏のから揚げ・きゅうりとコーンサラダ・コーンスープ・パン缶	ビスケット プリン	牛乳 エネルギー: 532 kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 19.3g 食塩相当量: 1.4g	牛乳、鶏肉、ベーコン 米、ビスケット、かたくり粉、油、じゃがいも、ポター・ジェスコーン、プリン
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	ヨーグルト 米粉クッキー	牛乳 エネルギー: 559 kcal たんぱく質: 24.0g 脂質: 22.9g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、煮干し、みそ、ヨーグルト 米、じゃがいも、ごま油、三温糖、米粉クッキー
31	土	わかつめうどん	(冷) みかん	せんべい パン	牛乳 エネルギー: 335 kcal たんぱく質: 12.1g 脂質: 10.6g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節 干しうどん、せんべい、みりん、パン