

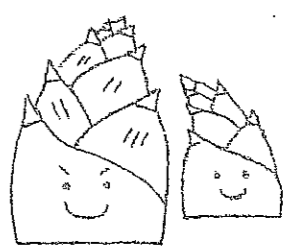
令和2年度前期予定献立一覧表(5月分)

光沢寺第二保育園

日	全児		1,2歳児		材料(分類:六つの基礎食品)						E kcal	延長おやつ
	献立名	午後おやつ (*は手作り)	主食	午前おやつ	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの			
					1	2	3	4	5	6		
18月	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 オレンジ	ごはん	牛乳	ベーコン かつお節	牛乳・煮干し もずく・出し昆布	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱 オレンジ	米・砂糖・醤油・丸ポロ	サラダ油 白ごま	366 444	牛乳 せんべい
23土	焼そば 卵スープ	牛乳 おかき	パン	牛乳	豚肉 さつま揚げ 卵	牛乳 青のり	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱	中華めん・ウスターソース スープの素・おかき 食パン	サラダ油	413 424	ジュース ウエハース
11月	豆腐のまさご揚げ キャベツのおかか和え 麩とわかめのみそ汁	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 かまぼこ・かつお節・味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し	人参	キャベツ 葱	米・片栗粉・醤油・酒・酢 砂糖・白玉ふ・せんべい	サラダ油	368 488	牛乳 丸ポロ
14木	魚のみそ煮 きゅうりとにんじんのごまあえ 若竹汁	牛乳 *じゃが丸くん	ごはん	牛乳	鯖 赤味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 やきのり	人参	生姜 胡瓜 たけのこ	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・片栗粉	すりごま バター	348 472	牛乳 かりんとう
9土	春雨とちりめんの油炒め 小松菜とコーンの中華スープ	牛乳 クラッカー チーズ	パン	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し ブロッコリー	人参	玉葱 キャベツ スイートコーン	食パン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉・ケチャップ	サラダ油 ごま油	352 462	牛乳 おかき
7木	ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	牛肉 竹輪	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトペースト 卵・たまご・醤油・みりん・ビスケット	バター ごま	412 527	牛乳 クッキー
12火	ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *3コブとブレンの豆乳蒸パン	ごはん	牛乳	ベーコン かつお節 豆乳	牛乳・煮干し もずく・出し昆布	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱 ブロン	米・砂糖・醤油 ケチャップ・ケチャップ・ココア	サラダ油 白ごま	342 471	牛乳 せんべい
13水	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ポロ	パン 25日ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	胡瓜 玉葱 キャベツ	食パン・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・スープの素・丸ポロ	サラダ油	406 503	牛乳 ビスケット
8金	八宝菜 中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳	人参	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・春雨・マカロニ	サラダ油 ごま油	349 461	牛乳 クラッカー
15金	わんぱくハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参	玉葱 トマト パセリ	食パン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・クッキー	サラダ油	418 514	牛乳 あられ
16土	かやくうどん チーズ バナナ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳・煮干し 出し昆布 ブロッコリー	人参	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・ケチャップ 食パン	サラダ油	518 514	牛乳 かりんとう
1金	チキンカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 丸ポロ	ごはん	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 丸ポロ	サラダ油	393 510	牛乳 カステラ
20水	レバーとピーナッツの野菜炒め レタスのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	鶏レバー ベーコン	牛乳 おやついりこ	人参	玉葱 レタス	食パン・ウスターソース・上新粉 じゃがいも・ケチャップ・酒 スープの素・あられ	ピーナッツ サラダ油	346 457	牛乳 ビスケット
誕生 22金	小松菜とツナの混ぜごはん・魚のから揚げ トマトときゅうりのサラダ かまぼこのすまし汁・オレンジ	ゼリー		牛乳	まぐろ油漬 白身魚 かまぼこ	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布	小松菜 人参 トマト	胡瓜 葱 レゾ	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・ゼリー	白ごま サラダ油	492 461	牛乳 サブレ


端午の節句にたけのこ

子どもの日として知られる端午の節句には、柏もちやちまきを食べる慣習が知られていますが、竹のようにすくすく育つようにという願いからたけのこを食べるのもよいとされています。言ならでの食材で、子どもの成長を祝いましょう。



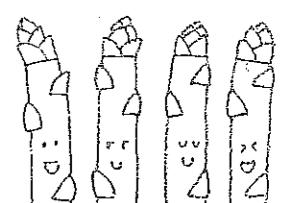
朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、体が目覚め、脳が活発に働き、排便を促す効果が期待されます。



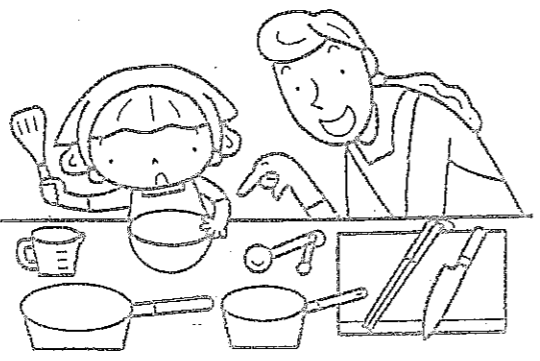
旬の食料 アスパラガス

地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、芽が出始める春先がやわらかくておいしい季節です。新陳代謝を促し、疲労回復の効果があるといわれるアスパラギン酸が豊富に含まれています。火が通るのに時間がかかるので、炒めものなどの場合は下ゆですると使いやすいでしょう。




子どもと学ぶ料理の基本 道具を覚えよう

子どもと料理の基本を学ぶときは、食材にさわったり、火を使ったりする前に、まずは道具を覚えることから始めてみましょう。包丁やまな板、鍋、フライパンなどよく使うもののほか、ザル、ボウル、計量カップ、軽量スプーン、菜ばし、フライ返しなど、その名前や用途を子どもと一緒に確認していきます。「これは、どんなときに使うのかな?」と声かけをしたり、実際に手に持ってみたりしてもいいでしょう。



毎月19日は「食育の日」です

食育基本法に基づく食育推進計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日を「食育の日」と定めています。ご家庭でも日々の食事を振り返ったり、旬の食材を使った料理を食べたり、子どもと食を通じたコミュニケーションがとれる日にできるといいですね。



	平均栄養価										
	以上児			未満児							
	118 Kcal			108 Kcal							
	栄養価 上段: 以上児 下段: 未満児										
	E kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 ㎍	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
							A	B1	B2	C	
以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	392	17.1	17	264	2.1	1.8	456	0.24	0.42	24
未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	482	19	18.1	304	1.8	1.7	397	0.25	0.45	21

※平均栄養価は行事食を除く