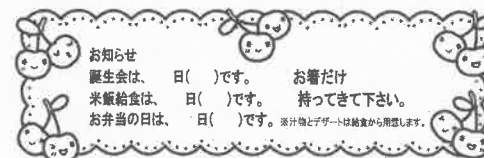


日/曜	献立名	上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
1	スバグティミートソース わかめサラダ キャベツのスープ	牛乳・ビスケット 袋菓子(ビスケット)	スバグティ・なたね油・三温糖	合挽ミンチ・チーズ・わかめ・ベーコン	玉葱・人参・グリーンピース・トマトピューレ・レタス・きゅうり・キャベツ・にら
6	鶏レバーの旨煮 伴三絲 豆乳スープ・いちご	牛乳・せんべい ジャムサンド スキムミルク	なたね油・三温糖・春雨・ロールパン・ジャム	鶏レバー・ロースハム・豆乳・スキムミルク	玉葱・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・トウモロコシ・ゆめし・小葱・いちご
7	誕生会 ピースご飯 鶏のたつた揚げ・スープ ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・芋スナック ロールケーキ スキムミルク	精白米・片栗粉・なたね油・三温糖・白ごま・ロールケーキ・ゼリー	しらす干し・昆布・鶏肉・青のり・ロースハム・わかめ・いりこ・スキムミルク	しょうが・にんにく・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・貝割菜
8	五目うどん 胡瓜の即席づけ ブルー	牛乳・クッキー 袋菓子(ねじねじ)	うどん麺・三温糖・ねじねじ	鶏肉・かまぼこ・ひじき・かつお節・昆布	玉葱・人参・干しいたけ・こねぎ・きゅうり・だいこん・ブルー
10	春野菜の豆乳クリームシチュー 青菜のさっぱり和え いちご	牛乳・野菜スナック 袋菓子(ビスケット)	じゃが芋・三温糖・バター・白ごま・薄力粉・小麦シチューウルウ・ビスケット	鶏肉・豆乳・ひじき・チーズ・わかめ・ツナ缶	玉葱・人参・スナップえんどう・キャベツ・小松菜・もやし・いちご・リンゴジュース
11	魚の梅マヨ焼き 洋風なます みそ汁・チーズ	牛乳・かりんとう おにぎり(たくあん)	なたね油・三温糖・マヨネーズ・くるごま・精白米	白身魚・ロースハム・油揚げ・木綿豆腐・いりこ・しらすほし・チーズ・みそ	梅干し・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・こまつな・えのきだけ・たくあん
12	ビーフカレー ひじきのゴマドレサラダ ブルー	牛乳・ねじねじ ポップコーン スキムミルク	なたね油・三温糖・じゃが芋・薄力粉・バター・白ごま・カレールウ・ポップコーン・黒砂糖	牛肉・ひじき・スキムミルク	玉葱・人参・アスパラガス・トマトピューレ・きゅうり・レタス・りんご・トウモロコシ缶・ブルー
13	高野豆腐のオランダ煮 わかめサラダ みそ汁・はっさく	牛乳・ウエハース バター醤油ラスク 牛乳	じゃが芋・三温糖・なたね油・片栗粉・ツナ缶・バター	高野豆腐・鶏肉・わかめ・しらすほし・いりこ・米味噌・牛乳	玉葱・人参・青ピーマン・ゆめし・小松菜・きゅうり・はっさく
14	魚のだしあんかけ じゃが芋の酢の物 みそ汁・いちご	牛乳・ポップコーン にんじんケーキ スキムミルク	じゃが芋・白ごま・三温糖・ごま油・片栗粉・蒸しパンミックス粉・白ごま・バター	あかうお・かつお節・たまご・厚揚げ・いりこ・米みそ・チーズ・スキムミルク	レタス・きゅうり・人参・キャベツ・えのきだけ・玉葱・こねぎ・レモン汁・いちご
15	ちゃんぽん 金時煮豆 チーズ	牛乳・ビスケット 袋菓子(バナナ)	ちゃんぽん麺・なたね油・三温糖・ゴンスナック	豚肉・金時豆・チーズ	キャベツ・もやし・玉葱・人参・こねぎ
17	タンドリーチキン キャベツのサラダ・すまし汁 夏みかん	牛乳・おかし メロンパン スキムミルク	はるさめ・なたね油・三温糖・メロンパン	鶏肉・ヨーグルト・木綿豆腐・いりこ・スキムミルク	キャベツ・もやし・玉葱・人参・きゅうり・にんにく・こまつな・えのきだけ・ゆめし・とうもろこし缶・なつみかん

日/曜	献立名	上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
18	ポークビーンズ スバグティサラダ はっさく	牛乳・芋スナック おからのクッキー	なたね油・三温糖・じゃが芋・スバグティ・マヨネーズ・デメリグラスソース・ブレミックス粉・バター	豚肉・大豆・ツナ缶・卵・おから・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・はっさく
19	鶏の竜田揚げ 酢の物・みそ汁 ゼリー	牛乳・せんべい おにぎり(たくあん)(青葱)	なたね油・三温糖・じゃが芋・片栗粉・練りごま・精白米・白ごま・ゼリー	鶏肉・わかめ・ちくわ・しらすほし・みそ	しょうが・ニンニク・玉葱・人参・きゅうり・こまつな・こねぎ・えのきだけ
20	煮魚 納豆和え・ミネストローネ 夏みかん	牛乳・クラッカー 黄な粉のカップケーキ スキムミルク	なたね油・三温糖・白ごま・マカロニ・バター・ホットケーキ粉	白身魚・納豆・ベーコン・たまご・黄な粉・対筋粉	しょうが・こまつな・えのきだけ・玉ねぎ・キャベツ・トマトホール缶・夏みかん
21	お弁当の日 みそ汁・ブルー	牛乳・かりんとう ジャムパン 牛乳	ロールパン・ジャム	わかめ・いりこ・みそ・牛乳	たまねぎ・こねぎ・ブルー
22	肉うどん ひじきのマリネ はっさく	牛乳・ビスケット 袋菓子(小魚スナック)	うどん麺・なたね油・三温糖・スナック	牛肉・ひじき・かつお節・昆布・ロースハム	玉葱・人参・干しいたけ・こねぎ・きゅうり・ゆめし・はっさく
24	チキンカレー マカロニサラダ チーズ	牛乳・野菜スナック フルーツゼリー・おこし スキムミルク	じゃがいも・薄力粉・バター・なたね油・三温糖・マカロニ・チーズ・カレールウ・おこし	鶏肉・豆乳・チーズ・寒天・ヨーグルト・スキムミルク	玉葱・人参・スナップえんどう・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・とうもろこし缶・パルメザンチーズ・ジュース・リンゴジュース・みかん缶詰・もも缶
25	米飯給食 わかめご飯 魚の塩麴焼き・ひじきの煮物 みそ汁・ゼリー	牛乳・ウエハース 焼きいも スキムミルク	精白米・白ごま・三温糖・米ごうじ・なたね油・ゼリー・さつまいも	しらすほし・こんぶ・わかめ・油揚げ・蒟蒻・ひじき・厚揚げ・かつお節・いりこ・米みそ・スキムミルク	しょうが・ゆめし・人参・干し椎茸・ぶき・たまねぎ・しめじ・南瓜・こねぎ
26	ミートボールスープ ポテトサラダ いちご	牛乳・クッキー ピザトースト スキムミルク	春雨・マヨネーズ・じゃが芋・白玉もやし・片栗粉・食パン	合挽ミンチ・卵・大豆・チーズ・ロースハム・スキムミルク	生姜・玉葱・人参・はくさい・にら・キャベツ・きゅうり・青ピーマン・トマトピューレ・いちご
27	松風焼き 切り干し大根とじゃこのサラダ みそ汁・チーズ	牛乳・ビスケット にんじんドーナツ 牛乳	三温糖・白ごま・ごま油・ブレミックス粉・なたね油	鶏肉・たまご・米みそ・しらすほし・いりこ・チーズ・牛乳	ねぎ・干し椎茸・人参・しょうが・切り干し大根・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・こまつな
28	魚の塩麴バター焼き スバグティサラダ 青梗菜のスープ・メロン	牛乳・クラッカー ブレニツゴニグルド和・芋チップス スキムミルク	バター・米ごうじ・スバグティ・マヨネーズ・片栗粉・紫芋チップス	白身魚・ツナ缶・卵・ヨーグルト・スキムミルク	にんにく・パセリ・ゆめし・人参・きゅうり・青梗菜・玉ねぎ・もも缶・みかん缶・パン缶・メロン
29	親子うどん わかめの酢の物 ブルー	牛乳・ポップコーン 袋菓子(かりんとう)	うどん麺・三温糖・ねりごま・かりんとう	鶏肉・卵・かつお節・こんぶ・わかめ・ちくわ・しらすほし	干し椎茸・人参・玉ねぎ・キャベツ・こねぎ・きゅうり・ブルー
31	鶏の照り焼き 青菜のさっぱり和え みそ汁・夏みかん	牛乳・おかし レーズンパン スキムミルク	白ごま・三温糖・レーズンパン	鶏肉・ツナ缶・木綿豆腐・いりこ・みそ・スキムミルク	こまつな・もやし・人参・玉ねぎ・こねぎ・夏みかん

5月の食育目標

- 保育所の給食に慣れるように、くりかえしのメニューを実施します。
- 給食をお友達と楽しく食べられるように見守っていきます。
- 新入園児さんは盛り付け量を調整し無理のないようにすすめていきます。
- 季節の食材:グリーンピース・きゃべつ・じゃがいも・アスパラガス・スナップえんどう





5月給食献立予定表



御原保育所

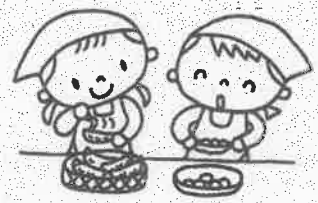


日	種	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1	土	牛乳、せんべい		スパゲティミートソース・サラダ・スープ・みかん	牛乳・袋菓子	
6	木	牛乳、ウエハース	ご飯	レバーの旨煮・パンサンスウ・スープ・りんご	ミルク・ココア蒸しパン	
7	金	牛乳、せんべい	ご飯	魚の梅マヨ焼き・なます・みそ汁・みかん	おにぎり	
8	土	牛乳、ビスケット		五目うどん・節麩揚げ・りんご	牛乳・袋菓子	
10	月	牛乳、せんべい	ご飯	クリームシチュー・さつぱり和え・みかん	ミルク・ジャムパン	
11	火	牛乳、クッキー	ご飯	魚のあんかけ・じゃがいもの酢の物・みそ汁・みかん	ミルク・人参蒸しパン	
12	水	牛乳、サブレ	ご飯	野菜カレー・ひじきサラダ・りんご	ミルク・カントリークッキー	
13	木	牛乳、ウエハース	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・わかめサラダ・みそ汁・みかん	ミルク・バターしょうゆラスク	
14	金	牛乳、せんべい		わかめごはん・照り焼きチキン・サラダ・スープ・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
15	土	牛乳、サブレ		ちゃんぽん・金時煮豆・りんご	牛乳・袋菓子	
17	月	牛乳、せんべい	ご飯	松風焼き・切り干し大根のサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・おからのブラウニー	
18	火	牛乳、せんべい	ご飯	ポークビーンズ・スパゲティサラダ・みかん	ミルク・きな粉団子	
19	水	牛乳、サブレ	ご飯	タンダーチキン・春雨サラダ・みそ汁・りんご	おにぎり	
20	木	牛乳、ウエハース	ご飯	レバーの旨煮・キャベツサラダ・すまし汁・みかん	ミルク・ピザトースト	
21	金	牛乳、せんべい		お弁当の日・みそ汁・りんご	ミルク・カレー蒸しパン	
22	土	牛乳、ビスケット		親子うどん・ひじきのマリネ・みかん	牛乳・袋菓子	
24	月	牛乳、ウエハース	ご飯	クリームシチュー・さつぱり和え・りんご	ミルク・ポップコーン	
25	火	牛乳、せんべい		ピースごはん・魚の塩焼き・ひじきの煮物・みそ汁・みかん	ミルク・ロールパン	米飯給食
26	水	牛乳、ビスケット	ご飯	ミートボールスープ・ポテトサラダ・チーズ	ミルク・豆乳もち	
27	木	牛乳、クッキー	ご飯	松風焼き・切り干し大根のサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・人参ドーナツ	
28	金	牛乳、ウエハース	ご飯	麻婆豆腐・スパゲティサラダ・スープ・りんご	ミルク・フルーツヨーグルト	
29	土	牛乳、ポーロ		肉うどん・切り干し大根サラダ・みかん	牛乳・袋菓子	
31	月	牛乳、せんべい	ご飯	鱈の立田揚げ・さつぱり和え・みそ汁・りんご	ミルク・おからの菜らかクッキー	

お知らせ

・14(金)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
 ・25(火)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

5月は保育所の給食になれるため、繰り返しメニューにしています。



材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります

☆松風焼き

(子ども1人分)

鶏挽肉	25g
干し椎茸	0.5g
人参	5g
菜ねぎ	4g
卵	5g
しょうゆ	1.5g
生薑(片)	1g
白いりごま	1g
砂糖(三輪糖)	1g(おむし1/3)
油(フライパンで焼く場合)	少々

<作り方>

- ① 干し椎茸は水で戻し、みじん切りにする。
- ② 人参・菜ねぎもみじん切りにし、生薑は皮をむきすりおろしておく。
- ③ 鶏挽肉と①と②と生薑汁、卵、しょうゆと三温糖を加えよく混ぜる。
- ④ フライパンに薄く箔をひき、③を小判型に丸めた③を片煎すつ廣く。上になった部分にこまをふりかける。
- ⑤ 数箇に焼き色がついたら(片面)、ふたをして中までしっかり火を通す。

5月 給食 だより

2021. 4.30

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全児昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	土	牛乳 ウエハース		きやべつ入りスープ スパゲティーミートソース、わかめサラダ	麦茶 かしわ 柏もち	469
6	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	豆乳スープ レバーの旨煮、春雨の酢の物、プルーン	ミルク ジャムパン	347
7	金	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	*誕生会 スープ、ゼリー ピースごはん、唐揚げ、ドレッシングサラダ	まめピヨ ロールケーキ	612
8	土	牛乳 ビスコ		汁ビーフン、きゅうりの変わりづけ、りんご	麦茶 きな粉だんご	428
10	げつ	牛乳 プルーン	ごはん	クリームシチュー、青菜とツナのさっぱりあえ	牛乳 ミレービスケット	418
11	か	牛乳 卵ボーロ	ごはん	豆腐入りみそ汁、夏みかん 魚の梅マヨ焼き、じゃが芋の酢の物	麦茶 たくあん入りおにぎり	346
12	すい	牛乳 ウエハース	ごはん	プルーン チキンと春野菜のカレー、ひじきのサラダ	ミルク カントリークッキー	351
13	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	みーとぼーる ミートボールスープ、ポテトサラダ、りんご	ミルク あべ川うどん	450
14	金	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	わかめ入りみそ汁、プルーン 豚肉とじゃが芋の旨煮、洋風なます	ミルク おから入りブラウニー	374
15	土	牛乳 プルーン		ごもく 五目うどん、ひじきのマリネ、八朔	ミルク 人参蒸しパン	462
17	月	牛乳 卵ボーロ	ごはん	青梗菜のスープ 麻婆豆腐、スパゲティーサラダ、チーズ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	569
18	火	牛乳 ウエハース	ごはん	ほーくびーんず ポークビーンズ、マカロニサラダ、八朔	麦茶 みたらしだんご	500

~今月の目標~

* 2週間のサイクルメニューを実施し、保育所給食に親しみが持てるようにする。

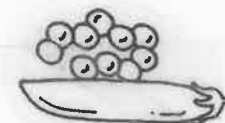
* 新入園児は、盛り付け量を調整し無理のないように進める。

* 3歳以上児のごはんの計量を行う。目標の量と比べながら、個人の体格や食事状況で量を加減する等、連携していく。(3歳児:100g、4歳児:110g、5歳児:120g)

* 給食を通して旬の野菜やその栄養について知り、味わう。

◎季節の食材...人参・レタス・ふき・きやべつ・グリーンピース・じゃが芋・よもぎなど

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全児屋食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
19	水	牛乳 ウエハース	ごはん	南瓜入りみそ汁 魚の塩麴焼き、ひじきの煮物、りんご	ミルク ココア蒸しパン	353
20	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	小松菜入りみそ汁 タンダリーチキン、春雨の酢の物、チーズ	麦茶 わかめ入りおにぎり	354
21	金	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	豆腐入りすまし汁 レバーの旨煮、きやべつのサラダ、夏みかん	ミルク ピザトースト	346
22	土	牛乳 プルーン		ちゃんぽん、金時煮豆、りんご	ミルク 焼き芋	537
24	月	牛乳 ビスコ	ごはん	プルーン チキンと春野菜のカレー、ひじきのサラダ	ミルク ポップコーン	393
25	火	牛乳 卵ボーロ	ごはん	煮魚、納豆あえ、ミネストローネ、夏みかん	ミルク きな粉カップケーキ	381
26	水	牛乳 ウエハース	ごはん	ミートボールスープ、ポテトサラダ、りんご	麦茶 よもぎだんご	421
27	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	きやべつ入りみそ汁 松風焼き、切り干し大根のサラダ、チーズ	ミルク 人参ドーナツ	359
28	金	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	じゃが芋入りみそ汁、プルーン 高野豆腐のオランダ煮、わかめサラダ	ミルク バター醤油ラスク	441
29	土	牛乳 プルーン		親子うどん、さつま芋の甘煮、りんご	ミルク おから入りクッキー	469
31	月	牛乳 ビスコ	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁、夏みかん 照り焼きチキン、ツナと青菜のさっぱりあえ	麦茶 ぜんざい	366

おやつは子どもにとって必要です

子どもにとっておやつは身体と心の栄養のために必要なものです。子どもは胃袋も小さく、消化吸収力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。

また子どもの身体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲みものを添えてください。

おやつは何回あげたらいいの？

1～2歳⇒2回 3歳以上⇒午後1回
毎日同じくらいの時間にあげましょう。
生活リズムが整います。



どんなものをあげたらいいの？

おなかにたまるもので、(市販のお菓子はできるだけ避けましょう)水分補給できるもの(お茶、牛乳、果物など)を添えてください。

子どもたちは保育所で食べているので、帰宅後のおやつは不要です。



★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。