

日/曜	献立名	上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名		
			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	ささみフライ レモン和え 高野豆腐のスープ	牛乳・クラッカー フルーツヨーグルト スキムミルク	薄力粉・パン粉・なたね油・マヨネーズ・じゃが芋	鶏ささみ・たまご・プロセステーズ・ベーコン・高野豆腐・ヨーグルト・スキムミルク	レタス・キャベツ・きゅうり・レモン・玉葱・トマト・もも缶・みかん缶・パイン缶・りんご
2	ポークビーンズ 青菜の香りและ チーズ	牛乳・胚芽スティック 柏もち・おこし スキムミルク	じゃが芋・なたね油・柏もち・おこし	豚肉・大豆・のり・チーズ・スキムミルク	玉葱・人参・グリーンピース・小松菜・もやし
7	チキンと春野菜のカレー ポイル野菜の即席漬け りんご	牛乳・ビスケット ジャム/パン スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・白ごま・パン	鶏肉・スキムミルク	玉葱・人参・アスパラガス・スナップえんどう・キャベツ・きゅうり・もやし・りんご
8	魚の立田揚げ 梅肉和え みそ汁・ブルー	牛乳・小魚スナック ●ケツキシブ● よもぎだんご スキムミルク	片栗粉・なたね油・白玉粉	白身魚・かつお節・いりこ・米みそ・スキムミルク	生姜・レタス・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・玉葱・小松菜・ブルー・よもぎ
9	ミートボールスープ マカロニサラダ チーズ	牛乳・おかき 袋菓子(ビスケット) 牛乳	片栗粉・春雨・マカロニ・マヨネーズ・ビスケット	合挽ミンチ・たまご・チーズ・牛乳	人参・玉葱・キャベツ・にら・きゅうり・とうもろこし缶
10	●誕生会●グリーンピースご飯 鶏の照り焼き・すまし汁 ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・ウエハース ロールケーキ りんごジュース	精白米・三温糖・なたね油	しらす干し・昆布・鶏肉・わかめ・いりこ	グリーンピース・キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし缶・玉葱・えのきたけ・りんごジュース
11	お魚コロッケ ひじきのマリネ・みそ汁 ブルー	牛乳・ポップコーン ヨーグルト蒸しパン スキムミルク	パン粉・なたね油・マヨネーズ・三温糖・蒸しパン粉	すり身・木綿豆腐・ひじき・ロースハム・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク・ヨーグルト	玉葱・人参・レタス・きゅうり・えのきたけ・ブルー・りんご
12	スパゲティナポリタン 粉ふき芋 キャベツのスープ	牛乳・クッキー 袋菓子(かりんとう) 牛乳	スパゲティ・なたね油・じゃが芋・バター	ベーコン・粉チーズ・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・エリンギ・パセリ・キャベツ・にら
14	肉野菜中華炒め 胡瓜の変わり漬け かき卵汁・りんご	牛乳・ねじねじ おにぎり(ピーマン) 麦茶	ごま油・三温糖・精白米・なたね油	豚肉・たまご・わかめ・いりこ・ロースハム	生姜・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ピーマン・とうもろこし缶・きゅうり・えのきたけ・りんご
15	●親子遠足● ～お弁当の日～	牛乳・ポーロ おやつのお話合わせ			
16	ポークビーンズ スパゲティサラダ チーズ	牛乳・かりんとう パンせんべい スキムミルク	じゃが芋・なたね油・スパゲティ・マヨネーズ・バター・黒砂糖・パン	豚肉・大豆・ロースハム・チーズ・スキムミルク	玉葱・人参・グリーンピース・きゅうり・とうもろこし缶
17	煮魚 じゃが芋の酢の物 みそ汁・メロン	牛乳・せんべい 人参ドーナツ スキムミルク	三温糖・じゃが芋・白ごま・ごま油・ホットケーキ粉・なたね油	白身魚・わかめ・いりこ・米みそ・たまご・スキムミルク	生姜・レタス・きゅうり・人参・とうもろこし缶・玉葱・えのきたけ・メロン

日/曜	献立名	上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名		
			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	春野菜のクリームシチュー ひじきのごまドレッシング りんご	牛乳・クラッカー フルーツ白玉 スキムミルク	じゃが芋・バター・薄力粉・白ごま・白玉粉	鶏肉・豆乳・ひじき・たまご・スキムミルク	人参・玉葱・キャベツ・アスパラガス・スナップえんどう・きゅうり・とうもろこし缶・りんご・もも缶・みかん缶・パイン缶
19	ちゃんぽん 煮大豆 ブルー	牛乳・クッキー 袋菓子(ビスケット) 幼児牛乳	ちゃんぽん麺・なたね油・三温糖	豚肉・むきえび・大豆・昆布・牛乳	キャベツ・もやし・玉葱・人参・エリンギ・こねぎ・ブルー
21	豚肉とじゃが芋のうま煮 ごま和え みそ汁・チーズ	牛乳・海草スナック おにぎり(小松菜) 麦茶	じゃが芋・なたね油・三温糖・白ごま・精白米	豚肉・わかめ・木綿豆腐・いりこ・米みそ・チーズ・しらす干し	人参・玉葱・さやいんげん・干し椎茸・キャベツ・もやし・小松菜
22	魚の立田揚げ 梅肉和え みそ汁・メロン	牛乳・おかき キャロットケーキ スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温糖	白身魚・かつお節・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク・ヨーグルト	生姜・レタス・キャベツ・きゅうり・玉葱・えのきたけ・メロン・人参・オレシジューズ・りんごジュース
23	鶏レバーのうま煮 マカロニサラダ すまし汁・りんご	牛乳・芋スナック かるかん スキムミルク	なたね油・三温糖・マカロニ・マヨネーズ・蒸しパン粉・上新粉・山芋	鶏レバー・いりこ・あんこ・スキムミルク	玉葱・生姜・レタス・人参・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・小松菜・りんご
24	●米飯給食● わかめご飯 鶏の立田揚げ・すまし汁 青菜のさっぱり和え・ゼリー	牛乳・ポップコーン 黄粉だんご スキムミルク	なたね油・三温糖・精白米・白ごま・片栗粉・白玉もち	しらす干し・わかめ・ツナ缶・いりこ・スキムミルク・黄粉	生姜・レタス・小松菜・もやし・人参・玉葱・えのきたけ
25	松風焼き 胡瓜の変わり漬け みそ汁・ブルー	牛乳・ねじねじ メロンパン スキムミルク	なたね油・三温糖・白ごま・ごま油・メロンパン	鶏ミンチ・たまご・いりこ・米みそ・スキムミルク	白ねぎ・人参・レタス・きゅうり・玉葱・えのきたけ・キャベツ・こねぎ・ブルー
26	春の山菜うどん 洋風なます メロン	牛乳・おかき 袋菓子(あられ) 牛乳	うどん麺・なたね油・三温糖	鶏肉・昆布・かつお節・ロースハム・油揚げ・牛乳	干し椎茸・人参・さやいんげん・たけのこ・きゅうり・キャベツ・メロン
28	肉野菜中華炒め 春雨の酢の物 すまし汁・りんご	牛乳・人参チップ おにぎり(パセリ) 麦茶	なたね油・三温糖・ごま油・春雨・精白米・白ごま	豚肉・わかめ・たまご・いりこ・かつお節	生姜・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ピーマン・とうもろこし缶・きゅうり・えのきたけ・パセリ・りんご
29	魚の胡麻みそ焼き ひじきの煮物 みそ汁・ブルー	牛乳・かりんとう ツナカレートースト スキムミルク	三温糖・白ごま・食パン・マヨネーズ	白身魚・米みそ・ひじき・厚揚げ・いりこ・ツナ缶・スキムミルク	レタス・人参・干し椎茸・グリーンピース・玉葱・えのきたけ・キャベツ・こねぎ・ブルー・ピーマン
30	ミートボールスープ 切干大根の煮物 チーズ	牛乳・小魚スナック マカロニあべかわ スキムミルク	三温糖・なたね油・春雨・片栗粉・白ごま・マカロニ	合挽ミンチ・たまご・チーズ・黄粉・スキムミルク	生姜・人参・玉葱・白菜・キャベツ・にら・切干大根・グリーンピース
31	チキンと春野菜のカレー ポイル野菜の即席漬け りんご	牛乳・せんべい ホイールケーキ スキムミルク	じゃが芋・三温糖・なたね油・白ごま・小麦粉・バター	鶏肉・たまご・チーズ・スキムミルク	玉葱・人参・アスパラガス・スナップえんどう・キャベツ・きゅうり・もやし・りんご

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:たけのこ・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

お知らせ
誕生会は、10日(木)です。 お着だけ
米飯給食は、24日(木)です。 持ってきて下さい。
お弁当の日は、15日(火)です。





5月給食献立予定表

御原保育所

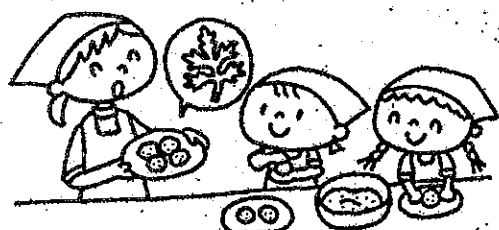
曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 火	牛乳、せんべい	ご飯	お魚コロッケ・レモン和え・スープ・ブルー	ミルク・豆乳もち	
2 水	牛乳、ウエハース	ご飯	ポークビーンズ・春雨和え・チーズ	ミルク・かしわもち	
7 月	牛乳、ポーロ	ご飯	豚肉とじゃがいもの旨煮・ごま和え・みそ汁・みかん	おにぎり	
8 火	牛乳、クッキー		たけのこご飯・から揚げ・サラダ・スープ・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生会
9 水	牛乳、サブレ	ご飯	レバーの旨煮・マカロニサラダ・すまし汁・ブルー	牛乳・袋菓子	
10 木	牛乳、せんべい	ご飯	魚のあんかけ・春雨サラダ・みそ汁・チーズ	ミルク・ヨーグルト蒸しパン	
11 金	牛乳、クッキー	ご飯	野菜カレー・即席漬け・ブルー	ミルク・わらびもち	
12 土	牛乳、せんべい		スパゲティナポリタン・スープ・チーズ	牛乳・袋菓子	
14 月	牛乳、ウエハース	ご飯	肉野菜いため・胡瓜の変わり漬け・すまし汁・りんご	ミルク・もちもちパン	
15 火	牛乳、サブレ	ご飯	魚のゴマみそ焼き・ひじきの煮物・みそ汁・ブルー	ミルク・パンせんべい	
16 水	牛乳、せんべい	ご飯	ミートボールスープ・切り干し大根の煮物・チーズ	ミルク・カップケーキ	
17 木			お弁当の日	ジュース・袋菓子	
18 金	牛乳、ウエハース	ご飯	豆乳クリームシチュー・ひじきサラダ・りんご	ミルク・ココア蒸しパン	
19 土	牛乳、せんべい		ちゃんぽん・煮大豆・ブルー	牛乳・袋菓子	
21 月	牛乳、サブレ	ご飯	豚肉とじゃがいもの旨煮・ごま和え・みそ汁・チーズ	おにぎり	
22 火	牛乳、クッキー	ご飯	魚の立田揚げ・梅肉和え・みそ汁・メロン	ミルク・ロールパン	
23 水	牛乳、サブレ	ご飯	レバーの旨煮・マカロニサラダ・すまし汁・りんご	ミルク・がるかん	
24 木	牛乳、クッキー	ご飯	魚のあんかけ・春雨サラダ・みそ汁・ブルー	ミルク・人参ドーナツ	
25 金	牛乳、ウエハース		ゆかりご飯・照り焼チキン・さっぱり和え・すまし汁・チーズ	ミルク・キャロット寒天	米飯給食
26 土	牛乳、ポーロ		山菜うどん・洋風なます・ブルー	牛乳・袋菓子	
28 月	牛乳、クッキー	ご飯	肉野菜いため・胡瓜の変わり漬け・すまし汁・りんご	ミルク・マカロニのあべかわ	
29 火	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のゴマみそ焼き・ひじきの煮物・みそ汁・ブルー	ミルク・よもぎ団子	クッキング
30 水	牛乳、クッキー	ご飯	ビーフカレー・ポイル野菜の即席漬け・ゼリー	ミルク・ツナカレトースト	
31 木	牛乳、せんべい	ご飯	煮魚・じゃがいもの酢の物・みそ汁・ブルー	ミルク・ポイルケーキ	

お知らせ

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

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。

保育所の給食の慣れるため繰り返しメニューになっています。



☆胡瓜の変わり漬け

(子ども1人分) <作り方>

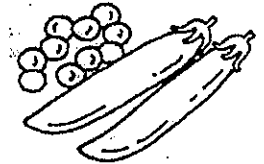
胡瓜	30(30.6)g
人参	5(5.2)g
玉ねぎ	8(8.5)g
濃い口しょうゆ	2.5g
砂糖	1.5g
酢	2.5g
ごま油	0.3g

- ① 野菜を洗って切る
胡瓜は皮をとるところむき、幅1cm位の斜め切りにする。
人参は皮をむき、千切り
玉ねぎは薄切り
- ② ①の野菜を熱湯でさっと茹で、分量の調味料を合わせた中に①を入れて漬け込んでおく
- ③ 荒熱がとれたら、ラップをして冷蔵庫に入れて冷やす。途中、上下をかえし、味をしみ込ませる。30分程度漬け込んだら味を見て出来上がり。

5月 給食 だよ

2018. 4. 28

大崎保育所



~今月の目標~

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	火	豆乳クッキー	ごはん	高野豆腐入りスープ お魚コロッケ、レモンあえ、プルーン	ミルク 豆乳もち	387
2	水	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	青菜のさつぱりあえ、すまし汁 ピースごはん、鶏肉の照り煮、ゼリー	ミルク 柏餅、羊チップ	533
7	月	チーズ	ごはん	きやべつともやしのごまあえ、メロン 豚肉とじゃが芋の旨煮、豆腐入りみそ汁	麦茶 わかめ入りおにぎり	356
8	火	ビスコ	ごはん	小松菜入りみそ汁 魚の立田揚げ、梅肉あえ、りんご	ミルク もちもちパン	415
9	水	ウエハース	ごはん	えのき入りすまし汁 レバーの旨煮、マカロニサラダ、プルーン	牛乳、チーズ ミレービスケット	384
10	木	豆乳 プルーン	ごはん	じゃが芋入りみそ汁、チーズ 魚のだしあんかけ、きやべつと春雨のサラダ	ミルク ヨーグルト蒸しパン	352
11	金			*親子遠足 お弁当の日、デコボン	りんごジュース 袋詰め菓子	
12	土	豆乳クッキー		きやべつのスープ スパゲティーナボリタン、粉ふき芋、プルーン	牛乳 ミニクロワッサン	460
14	月	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	かき卵汁、りんご 肉野菜中華炒め、胡瓜の変わりづけ	麦茶 ウインナー入りおにぎり	328
15	火	ビスコ	ごはん	チーズ ミートボールスープ、切り干し大根の煮物	ミルク パンせんべい	423
16	水	チーズ	ごはん	*誕生会 すまし汁、ゼリー わかめごはん、鶏肉の立田揚げ、サラダ	まめビヨ カップケーキ	645
17	木	ウエハース	ごはん	メロン 煮魚、じゃが芋の酢のもの、わかめ入りみそ汁	ミルク きな粉だんご	361

* 保育所の生活に慣れ、給食に親しみがもてるように、二週間のサイクルメニューを実施する。

* 進級・入園で新しい環境(教室・担任・新しい友だち)の変化があるため全部食べることもより楽しく食べることを重点とし、友だちと一緒に食べられるように見守る。

* 新入園児さんは、盛り付けの量を調節し無理のないようにすすめる。

* 3歳以上児さんのごはんの計量をおこなう。

* 季節の食材...人参...ふき...レタス...グリーンピース...きやべつ...よもぎなど

* 2日(水)は子どもの日の集いで米飯給食、16日(水)は誕生会になっていますので、りす・うさぎ組は白ごはんはいりません。

* 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。





日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
18	金	豆乳 プルーン	ごはん	ひじきのごまドレサラダ 春野菜入りクリームシチュー、りんご	ミルク ココア蒸しパン	400
19	土	豆乳クッキー	ごはん	ちゃんぽん、煮大豆、プルーン	牛乳、昆布 ねじねじ	447
21	月	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	きゃべつともやしのごまあえ、チーズ 豚肉とじゃが芋の旨煮、豆腐入りみそ汁	麦茶 青菜入りおにぎり	377
22	火	ビスコ	ごはん	わかめ入りみそ汁 魚の立田揚げ、梅肉あえ、メロン	ミルク ジャムサンド	409
23	水	チーズ	ごはん	小松菜入りすまし汁 レバーの旨煮、マカロニサラダ、りんご	ミルク かるかん	358
24	木	ウエハース	ごはん	じゃが芋入りみそ汁、プルーン 魚のだしあんかけ、きゃべつと春雨のサラダ	ミルク 人参ドーナツ	363
25	金	豆乳 プルーン	ごはん	チーズ ミートボールスープ、切り干し大根の煮物	ミルク マカロニのあべ川	408
26	土	豆乳クッキー	ごはん	春の山菜うどん、洋風なます、メロン	牛乳 ミニレーズンパン	397
28	月	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	かき卵汁、りんご 肉野菜中華炒め、胡瓜の変わりづけ	麦茶 和風バゼリおにぎり	352
29	火	ビスコ	ごはん	きゃべつ入りみそ汁 魚のごまみそ焼き、ひじきの煮物、プルーン	ミルク ツナカレートースト	362
30	水	チーズ	ごはん	ゼリー ビーフカレー、ボイル野菜の即席づけ	ミルク キャロット寒天	372
31	木	ウエハース	ごはん	わかめ入りみそ汁 ささ身フライ、ドレッシングサラダ、りんご	ミルク ホイールケーキ	480

ダラダラおやつはなぜいけないの？

①虫菌になりやすい
しょっちゅう口の中に食べ物があると、虫菌のもとになります。



②食事が食べられない
食事とおやつの間隔が短いと、色々なおかずをしっかりと食べられません。

③肥満になりやすい
・甘いお菓子やカロリーの高いスナック
菓子や1日に何度でも食べる
・体を動かさない

↓
カロリーオーバーです



④生活習慣病になりやすい
糖質・油の摂りすぎには高血圧症を導き、生活習慣病予備軍に！！

⑤偏食になりやすい

*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。

