

令和3年度 5 月 献 立 表

※献立は都合により変更になることがあります。
 ☆アレルギーがあり、献立の詳しい内容を把握しておきたい方はご相談ください。
 石和東こども園 栄養士：河本 圭子・飯田 旭平・山下 博子 kyuushoku@isawaeast.com

日付	きょうしやく	おやつ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 以上児 (未満児)	たべもののしゅるいとからだのなかでのほたらき		
				エネルギーのもとになる (あかのなかま) 炭水化物・脂質 ご飯・パン・めん いも類・油・バター・砂糖	からだをつくるもとになる (あかのなかま) タンパク質・ミネラル 魚・卵・肉・牛乳・乳製品 豆・豆製品・海藻類	からだのちょうしをととのえる (みどりのなかま) ビタミン・ミネラル 野菜・果物・きのこ類
1 土	ゆかりごはん、かぼちゃサラダ お魚ソーセージ 大根のみそ汁、果物	野菜ジュース パンまたは菓子 (市販)	388(332) 11.1(9.7) 7.8(6.7) 1.6(1.4)	はいがまい、パンまたはかし、マヨネーズ	おさかなソーセージ、みそ、にほし	やさしいジュース、くだもの、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、だいこん、ごぼう
6 木	★なかよし給食★ 胚芽ご飯、若鶏レモン風味焼き、ひじき煮物 豆腐のみそ汁、バナナ	緑の野菜ジュース パンまたは菓子 (市販)	524(410) 18.2(17.1) 18.1(10.9) 2.0(1.6)	はいがまい、こめこ、さとう、なたねあぶら、かたくりこ	とりももにく、きぬごしどうふ、とうにゅう、さつまあげ、みそ、ひじき、にほし、かつおぶし、わかめ	やさしいジュース、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、だいこん、あさつき、こまつな、えのき、ごぼう、スナップえんどう、きりぼしだいこん、レモンじり
7 金	あんかけ焼きそば、ツナマヨネーズサラダ アスパラベーコンスープ、しらぬひ	牛乳 お好み焼き	589(450) 21.4(17.5) 23.8(19.0) 2.1(1.6)	ちゅうかめん、こむぎこ、おこのみやきこ、マヨネーズ、さとう、かたくりこ、なたねあぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたかたローズ、たまご、ツナ、ベーコン、ピザチーズ、かつおぶし、ほしえび、あおのり	しらぬひ、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン、こまつな、ブロッコリー、カリフラワー、えのき、アスパラガス、たけのこ、きくらげ、にんにく、しょうが
8 土	ジャコピラフ、もやしサラダ お魚ソーセージ、牛乳、果物	野菜ジュース パンまたは菓子 (市販)	408(375) 13.5(12.5) 11.6(10.6) 1.4(1.3)	はいがまい、パンまたはかし、じゃがいも、マヨネーズ、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、おさかなソーセージ、かりり	やさしいジュース、きせつのかだもの、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、ピーマン
10 月	きび入胚芽ご飯、春野菜カレー 甘酢サラダ、味付うずら卵、バナナ	黄色の野菜ジュース カルピス蒸しパン	535(438) 16.3(13.6) 15.8(13.2) 2.0(1.7)	はいがまい、ホットケーキミックス、じゃがいも、きび、オリーブオイル、なたねあぶら、さとう	うすらのたまご、ぶたかたローズ、ツナ、ぎゅうにゅう、カルピス	やさしいジュース、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん、だいこん、コーン、もやし、カリフラワー、アスパラガス、ブロッコリー、グリーンピース、きりぼしだいこん、にんにく
11 火	ジャージャー麺、金時豆が煮 野菜付け合せ、ほうれん草すまし汁、しらぬひ 桃以上：味付小魚	ケンコーヨーグルト みたらしもち団子	525(455) 26.1(22.6) 10.8(8.8) 2.1(1.7)	ちゅうかめん、もちこめ、さとう、なたねあぶら、ごまあぶら、かたくりこ	ヨーグルト、ぶたひきにく、きんときまめ、みそ、あじつきこざかな、あぶらあげ、かつおぶし	しらぬひ、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、カリフラワー、えのき、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんにく、しょうが
12 水	胚芽ご飯、カレー味噌ソース焼き 切り干し大根にんにく醤油、卵スープ 末：バナナ／以：甘夏	末：牛乳／以：スキムミルク メープルケーキ	609(524) 29.1(21.4) 17.1(17.4) 1.7(1.2)	はいがまい、こむぎこ、バター、メープルシロップ、コーンスターチ、かたくりこ、さとう、なたねあぶら、マーガリン	かれい、スキムミルク、もめんどうふ、たまご、ぎゅうにゅう、みそ、かにかまぼこ、かつおぶし、きざみこんぶ	なつみかん、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、えのき、きりぼしだいこん、ねぎ、にんにく、バナナ
13 木	クロワッサン、ポテトグラタン ハムと野菜サラダ、牛乳、季節の果物	わかめのご飯 バナナ	631(528) 18.3(15.1) 28.4(23.5) 1.9(1.6)	クロワッサン、はいがまい、じゃがいも、マヨネーズ、マッシュポテト、なたねあぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ハム、ダイスチーズ、ピザチーズ、かりり、のり	きせつのかだもの、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、もやし、カリフラワー、ブロッコリー、しめじ、えのき、エリンギ
14 金	麦ご飯、麻婆豆腐 ひじき入こまマヨサラダ ホタテスープ、バナナ	キャラメルミルク クランベリークッキー	600(489) 24.9(20.9) 19.9(15.9) 2.2(1.8)	はいがまい、こむぎこ、マーガリン、さとう、おしむぎ、かたくりこ、マヨネーズ、なたねあぶら、ごまあぶら、しろすりごま、しろごま	もめんどうふ、ぶたひきにく、スキムミルク、ほたてがみず、かにかまぼこ、もすく、たまご、みそ、ひじき	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、にら、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、コーン、ブロッコリー、えのき、ドライクランベリー
15 土	焼きうどん、チーズさつまいもサラダ お魚ソーセージ、牛乳、果物	野菜ジュース パンまたは菓子 (市販)	453(403) 16.0(14.4) 13.8(12.3) 1.9(1.6)	ゆでうどん、パンまたはかし、さつまいも、マヨネーズ、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、おさかなソーセージ、ぶたかたローズ、ダイスチーズ	やさしいジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、キャベツ、ピーマン
17 月	胚芽ご飯、若鶏洋風照り焼き 野菜レモン醤油、大根のみそ汁、バナナ	りんごジュース さつまいものガレット	521(413) 19.1(17.7) 15.7(8.9) 1.7(1.3)	はいがまい、さつまいも、ホットケーキミックス、なたねあぶら、さとう、かたくりこ	とりももにく、しらすほし、たまご、みそ、ぎゅうにゅう、ピザチーズ、あぶらあげ、にほし、わかめ	りんごジュース、バナナ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、だいこん、えのき、しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん、レモンじり
18 火	筍ご飯、末：タラ／以：さわら豆乳味噌ソース 小松菜磯和え、えのきと麩のすまし汁 末：バナナ／以：甘夏	牛乳 フライドポテト	529(410) 23.8(18.7) 22.4(15.0) 1.6(1.4)	はいがまい、じゃがいも、マヨネーズ、なたねあぶら、しろすりごま、さとう、ふ、かたくりこ	ぎゅうにゅう、さわら、きぬごしどうふ、とうにゅう、あぶらあげ、みそ、きりり、かつおぶし、きざみこんぶ、たら	なつみかん、こまつな、コーン、もやし、にんじん、たけのこ、たまねぎ、あかピーマン、えのき、ブロッコリー、カリフラワー、あさつき、スナップえんどう、バナナ
19 水	トマトソーススパゲティ チーズサラダ コーン水菜スープ、カラマンダリン	カルピス ほうれん草ケーキ	507(422) 17.4(14.2) 15.2(12.2) 1.8(1.4)	スパゲティ、こむぎこ、さとう、マヨネーズ、なたねあぶら、かたくりこ、こなざとう	カルピス、さつまあげ、ぶたひきにく、だいたす、たまご、ダイスチーズ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、ダイスカットトマト、ほうれんそう、にんじん、みずな、もやし、ユズ、きゅうり、えのき、しめじ、ピーマン、カリフラワー、レモンじり、にんにく
20 木	肉味噌丼、ニラ玉サラダ 春雨スープ、季節の果物	ごまだれもち団子 バナナ	451(400) 13.2(11.2) 11.6(9.4) 1.2(0.9)	はいがまい、もちこめ、じゃがいも、なたねあぶら、さとう、はるさめ、しろすりごま、かたくりこ、マヨネーズ、ごまあぶら	ぶたひきにく、たまご、みそ、わかめ	きせつのかだもの、バナナ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、にら、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、いんげん、ごぼう、しいたけ
21 金	ロールパン、豆腐コロッケ ポパイサラダ、牛乳、バナナ 桃以上：味付小魚	キャロットジュース ゆかりおにぎり	603(532) 25.2(22.9) 22.5(20.8) 2.1(1.9)	ロールパン、はいがまい、なたねあぶら、パンこ、かたくりこ、しろごま、ロールパン	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、とりひきにく、あじつきこざかな、かりり、こおりどうふ、のり	キャロットジュース、バナナ、ほうれんそう、コーン、もやし、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、ねぎ、パセリ
22 土	カレーピラフ、花野菜サラダ バイクドポテト、牛乳、果物	野菜ジュース パンまたは菓子 (市販)	451(414) 13.8(12.6) 15.1(13.4) 1.0(0.8)	はいがまい、パンまたはかし、バイクドポテト、オリーブオイル	ぎゅうにゅう、ベーコン、ツナ	やさしいジュース、くだもの、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、キャベツ、ピーマン、コーン
24 月	ごまご飯、筍入りシューマイ チーズポテトサラダ キャベツのみそ汁、バナナ	牛乳 レーズンスコーン (いちごジャム)	630(527) 20.9(17.5) 23.2(19.4) 1.6(1.3)	はいがまい、こむぎこ、じゃがいも、しゅうまいのかわ、マーガリン、マヨネーズ、しろごま、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ツナ、ダイスチーズ、みそ、にほし、わかめ	バナナ、にんじん、こまつな、もやし、コーン、たまねぎ、いちごジャム、キャベツ、アスパラガス、ブロッコリー、えのき、ねぎ、レーズン、たけのこ
25 火	胚芽ご飯、豚肉しょうが炒め 梅ドレッシングサラダ 豆腐のすまし汁、末：バナナ／以：甘夏	ピンク以下：黄色／桃以上：紫の野菜ジュース ココアクリームサンド	458(388) 16.4(13.2) 13.0(10.4) 2.0(1.6)	しょくばん、はいがまい、なたねあぶら、さとう、ふ、かたくりこ、コーンスターチ	ぶたかたローズ、きぬごしどうふ、ぎゅうにゅう、かつおぶし、きざみこんぶ	やさしいジュース、なつみかん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、えのき、だいこん、にんじん、もやし、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、あさつき、みずな、ねりうめ、しょうが、うめしし、わかめ
26 水	★お誕生日会★ 冷やし中華、ゆで卵、かぼちゃはちみつ煮 甘辛揚げ大豆、りんごゼリー	飲むヨーグルト お楽しみケーキ 米粉クッキー	741(661) 28.0(24.6) 25.9(22.8) 2.3(1.9)	ちゅうかめん、ショートケーキ、さとう、なたねあぶら、はちみつ、かたくりこ、マーガリン、しろすりごま、ごまあぶら	のむヨーグルト、たまご、ぶたがら、だいたす、ハム、しらすほし、きざみこんぶ	かぼちゃ、コーン、にんじん、もやし、トマト、きゅうり
27 木	手作りパン、チキンカツ コーンマヨネーズサラダ、牛乳、季節の果物 桃以上：味付小魚	野菜ゼリー ニラ入チャーハン	663(536) 25.9(24.5) 29.3(20.5) 1.7(1.3)	きょうりきこ、はいがまい、バター、こむぎこ、パンこ、なたねあぶら、さとう、マヨネーズ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりももにく、ツナ、あじつきこざかな	きせつのかだもの、キャベツ、コーン、もやし、にら、こまつな、コーン、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ
28 金	胚芽ご飯 末：カレイ／以：鮭サワーソース焼き 肉じゃが、なめこみそ汁、バナナ	麦茶ミルク チーズ蒸しパン	576(466) 31.5(25.3) 17.1(12.7) 1.9(1.6)	はいがまい、じゃがいも、こむぎこ、マヨネーズ、いとこんにやく、しらたき、マーガリン、かたくりこ、さとう、なたねあぶら	さけ、スキムミルク、もめんどうふ、ぶたかたローズ、たまご、ダイスチーズ、みそ、ヨーグルト、にほし、かれい	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、なめこ、スナップえんどう、ねぎ、とうみょう、パセリ
29 土	野菜ピラフ、さっぱり醤油サラダ チーズ、牛乳、果物	野菜ジュース パンまたは菓子 (市販)	430(388) 16.2(14.7) 12.9(11.9) 1.5(1.3)	はいがまい、パンまたはかし、じゃがいも、オリーブオイル	ぎゅうにゅう、とりももにく、ツナ、ダイスチーズ	やさしいジュース、くだもの、にんじん、コーン、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんにく
31 月	肉うどん、旬野菜かき揚げ じゃがいも青菜和え、バナナ	抹茶ミルク 黒蜜きなこもち団子	544(461) 19.1(16.6) 12.1(9.7) 1.9(1.5)	ゆでうどん、もちこめ、じゃがいも、こむぎこ、くろみつ、なたねあぶら、さとう、しろごま、コーンスターチ	スキムミルク、ぶたかたローズ、ほしえび、みそ、にほし、きなこ	バナナ、にんじん、コーン、こまつな、なす、たまねぎ、ほうれんそう、アスパラガス、だいこん、しめじ、えのき、みずな、ねぎ

〇ご飯をしっかり食べて健康を保とう〇

健康でいるためには身体の免疫力を高めておくことが大切です。免疫力を高めるには食事や睡眠、適度な運動が良いとされています。食事については、タンパク質やミネラル、ビタミンなど多くの栄養素がとれるバランスのよい食事がとても重要になります。

コロナウイルスの感染防止のために、ご家庭で過ごす日も増えていると思います。そんな中で栄養バランスを考えた朝、昼、夕と1日3食の献立を考えてその準備をするのもとても大変なことと思います。

バランスの良い食事は、主食(ご飯、パン)、主菜(肉、魚)、副菜(野菜、海藻)、汁物、果物をそろえることが理想ですが、難しい場合は汁ものに野菜を多く入れるなどの工夫をして1日を通した食事バランスをとるように考えましょう。

野菜を多く使うために玉ねぎや人参、じゃがいもなど日持ちする野菜を常備しましょう。また冷凍野菜は処理されているものも多くあるので手軽に活用できます。冷凍野菜は栄養がない、おいしくないといったイメージもあるかと思いますが、冷凍技術の発達により今の冷凍野菜は栄養もあり価格も一定日持ちもするのでとてもおすすめです。

冷凍食品やお惣菜、時短料理など、便利なものがとても多くあります。手軽なものを活用すると、食事を考えたり、作る負担も軽くなります★

〇子どもが喜び！ヘルシー手作りおやつ〇

おいしくて栄養もとれる、ヘルシーなおやつを子どもに食べさせたい！という方には、野菜を使った手作りおやつがおすすめです。野菜を使うことでビタミンや食物繊維がとれて、野菜の持つ自然な甘みや風味で、砂糖控えめでも子どもが喜びおいしいおやつができます。例えば、ホットケーキやマフィンの生地には、人参やほうれん草を入れてみましょう。人参はすりおろして、ほうれん草は茹でてみじん切りやペースト状にして加えます。かぼちゃやさつまいもは、茹でてマッシュしてパウンドケーキや蒸しパン、プリンにしたり、角切りにしてヨーグルト和えにしてもおいしいです。

「おやつタイムは栄養補給のチャンス！」と捉え、時には市販品もうまく活用しながら、お子さんの健やかな成長をサポートしていきましょう。自宅にいることが増えている今の機会に、簡単なおやつを子どもと一緒に作って過ごしてみるのもいいかもしれませんね。

★おすすめ食育絵本★

