

令和6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。
石和東こども園 給食室 はろへこ kyuushoku@isawaeast.com

献立表について

食育の視点から、子どもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的として毎月の献立を作成しています。おやつについては、昼食で不足した栄養素を補う内容です。

月		火		水		木		金		土	
日付	以上用(未開食)	★なかよし給食★		1		2こいのぼりメニュー		3		4	
お昼メニュー	エネルギー(kcal)	可能な限りアレルギー(卵・牛乳、乳製品等)の入らないもので献立を立てています。		ご飯	526(443)	こいのぼりピラフ	564(514)				
	たんぱく質(g)	この日はアレルギーのあるお子さんも、みんな同じお昼・おやつメニューを食べられます。		ご飯 豚肉しょうが炒め 梅ドレッシングサラダ みそ汁(豆腐) バナナ	24.7(21.0)	ベイクドポテト 春雨サラダ ほうれん草スープ ぶどうゼリー	14.9(13.8)				
おやつメニュー	脂質(g)	★セレクトメニュー★ 月に数回、自分で好きなメニューを選ぶ日があります。2種類のうちどちらにしようかな?		ミルクティー ダイスチーズケーキ	18.3(14.7)	牛乳 もちもち子(あん) バナナ	13.9(12.6)	まめ			
	水分(g)				1.9(1.6)		1.0(0.9)				
6		7		8		9		10なかよし		11	
	表ご飯	562(469)	たけのこご飯	478(391)	ロールパン	497(444)	肉うどん	464(363)	ツナ野菜ピラフ	426(385)	
	春野菜カレー	18.7(16.1)	カレーの煮つけ	27.0(22.6)	イタリアンハンバーグ	20.9(18.3)	ちくわの鹽揚げ	19.5(16.4)	もやしサラダ	15.2(14.0)	
	ひじきごまサラダ	20.6(17.9)	豚肉と根菜の炒め煮	9.1(7.3)	春キャベツ和風サラダ	17.4(15.7)	甘酢サラダ	11.5(6.9)	チーズ	14.1(13.0)	
	チーズ	1.7(1.4)	すまし汁(麺)	2.0(1.6)	牛乳	1.5(1.4)	バナナ	2.6(2.1)	牛乳	1.5(1.3)	
	しらぬい		バナナ						果物		
	牛乳		表茶ミルク	きのこ	わかめしらすご飯		いも	キャロットジュース	ぎゅうにゅう	野菜ジュース	
	レーズンスコーン(りんごジャム)		ほうれん草ケーキ		バナナ			もち団子(みたらし)		パンまたは菓子(市販)	かいそう
13		14		15お楽しみ★セレクト		16		17(みつば以上満足)		18	
きびご飯	552(452)	トマトソースパスタ	500(433)	ピラフ(しらす)	595(490)	ロールパン	530(452)	※ふたば以下	464(414)	ジャコピラフ	435(405)
麻婆豆腐	20.4(17.0)	ココロサラダ	19.4(16.8)	若鶏洋風照り焼き	25.7(21.3)	さつまいもかぼちゃグラタン	18.5(16.2)	ご飯	13.8(12.5)	ほうれん草ごま和え	14.2(13.0)
小松菜醤油サラダ	21.6(18.0)	野菜ジュース(緑)	13.9(11.3)	ポパイサラダ	15.1(12.2)	ほうれん草ツナサラダ	14.4(13.0)	野菜カレー	16.6(14.6)	ベイクドポテト	11.8(11.2)
もずくスープ	1.8(1.5)	のんこ	1.7(1.5)	アスパラほどてスープ	1.9(1.5)	牛乳	1.7(1.5)	かぼちゃサラダ	1.2(1.1)	チーズ	1.3(1.1)
バナナ		ふたば以上小魚		ゼリー(野菜/みかん)		季節の果物		果物		牛乳	
牛乳				飲むヨーグルト				※ふたば以下		野菜ジュース	
さつまいものガレット	さかな	もち団子(黒ごまだれ)	ぎゅうにゅう	お楽しみケーキ	かいそう	ゆかりおにぎり	きのこ	野菜ジュース(黄)	まめ	パンまたは菓子(市販)	たまご
コーンフレック		バナナ		せんべい		バナナ		いちご蒸しパン(市販)			
20		21		22★セレクト		23		24★セレクト		25	
ジャージャー麺	548(472)	ご飯	555(509)	カレーピラフ	602(495)	イタリアン焼きそば	485(382)	パン(ロール/クロワッサン)	485(425)	鶏肉と野菜のピラフ	406(366)
ツナと野菜のごまマヨネーズあえ	23.6(20.3)	白身魚パン粉焼き	27.6(24.2)	唐揚げ	20.5(18.4)	ポテトサラダ	14.7(12.4)	豚肉と野菜のトマト煮込み	19.0(16.4)	ツナキャベツサラダ	15.3(13.9)
ベイクドポテト	17.9(16.1)	肉じゃが	17.0(15.7)	ツナサラダ(ドレッシング和風/イタリアン)	22.9(15.9)	野菜ジュース(緑)	15.1(12.2)	キャベツとコーンのサラダ	15.3(13.6)	チーズ	11.7(10.7)
バナナ	1.6(1.4)	みそ汁(なごみ)	2.1(1.8)	わかめスープ	1.4(1.2)	季節の果物	1.7(1.4)	牛乳・バナナ	1.4(1.2)	牛乳	1.4(1.3)
ふたば以上小魚		りんご		バナナ						果物	
ヨーグルト		牛乳		飲むヨーグルト				野菜ジュース(緑)		野菜ジュース	
もち団子(きび)	いも	手作りメロンパン	きのこ	クランベリーとレーズンのクッキー	まめ	しらす入りねぎせんべい	かいそう	鮭おにぎり	たまご	パンまたは菓子(市販)	まめ
コーンフレック		小魚				バナナ					
27(引き渡し訓練)		28		29なかよし		30★セレクト		31			
ご飯	517(454)	バターロール	467(414)	ご飯	503(423)	塩ラーメン	444(358)	ゆかりご飯	471(399)		
野菜カレー	17.4(15.2)	野菜のキッシュ	19.8(17.4)	ご飯	19.5(15.9)	大根さつま揚げサラダ	14.2(11.6)	たら豆乳味噌ソース	24.3(20.7)		
ほうれん草ともやしのナムル	19.9(17.0)	ちくわさっぱりサラダ	11.2(9.6)	鶏肉の味噌焼き	12.7(10.3)	(ドレッシング和風/こま)	10.4(8.3)	切干大根にんにく醤油サラダ	8.3(6.7)		
ウインナー	2.6(2.2)	牛乳	2.0(1.7)	ひじきとこんにゃくの煮物	1.4(1.1)	すまし汁(わかめ)	0.9(0.7)	サラダ	2.1(1.7)		
ベイクドポテト		末バナナ/甘夏		すまし汁(ビーフン)		バナナ					
バナナ				バナナ							
★持ち帰り★		牛乳		飲むヨーグルト				野菜ジュース(緑)		野菜ジュース	
麦茶、防災用ハーベスト/ふたば以上小魚	ぎゅうにゅう	もちゼリー	かいそう	パンフキンケーキ	たまご	豚ごぼうご飯	まめ	鮭おにぎり	にく	パンまたは菓子(市販)	
		ツナチャーハン				バナナ					

献立表について

食育の視点から、子どもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的として毎月の献立を作成しています。おやつについては、昼食で不足した栄養素を補う内容です。

●5月●主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう

和食を基本として、ご飯を中心に主菜と副菜をそろえ、実際に食べることを通して、健康的な食事を「おいしい」と感じる味覚を育てたいですね。

●季節の果物●木曜日は「生活協同組合パルシステム山梨」のカタログから旬の国産果物を選んでいきます。春夏秋冬様々な果物を使用していきます。春～初夏は柑橘類がおいしい季節です。今月は何が載るのかな？

～レシピ紹介～

★子どもたちに大人気★大好きな野菜のレシピ (大人2名子ども2名程度の分量)

【ちくわさっぱりサラダ】(28日)

千切りにしたキャベツ120～140g、いちょう切りにした人参80g、食べやすい長さに切ったグリーンアスパラガス70～80g、もやし90～100g、食べやすい大きさに切ったきゅうり60、カリフラワー50gをさつとゆでて冷まします。半月切りにしたサラダちくわ130gと野菜を調味料と和えます。調味料はなたね油20～25g：醤油20g：りんご酢10gで割合は2.5：2：1です。

おすすぬ絵本



乾物や豆類をなるべく使用しています。

(主にサラダ・煮物の副菜、すまし汁・スープなどの汁物など)

「切干大根」、「凍り豆腐」、「刻み昆布」、「春雨」、「ひじき」、「きくらげ」、「ビーフン」などの乾物、「大豆」、「金時豆」といった豆類を使用しています。

「納豆」も、園の子どもたちが大好きな食材です。毎年卒園前に、年長さんからリクエストとしてあげられるメニューは、ほぼ毎年「納豆サラダ」です。

今月の旬の食材

味を濃く感じることができ、お店の売り場にもたくさん並んでいます。新鮮なまま買うことができ、値段も安く、栄養も満ちています。



食育ピクトグラム

(食育を多くの方に身近なものとして感じ、実践してもらうことを目的としているキャッチコピーとマーク)

給食・おやつを通して、「1：みんなと楽しく」食べたり、「3：主食・主菜・副菜を組み合わせてバランスよく」食生活を送りましょう!



★アレルギーがあったり、離乳食のお子さんに、その日に使う食材の一覧を、1か月分お渡ししています。ご希望の方はクラス担任を通してお知らせください