

5月分献立予定表 (幼児)

NO1

西秋留保育園

行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	行事食や旬の物 その他
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの	たんぱく質 (g)	
1 水	ごはん とんかつ 切り干し大根の煮物 みそ汁 果物	牛乳 手作りパン	こめ 油 小麦粉 パン粉 ざらめ 小麦粉	豚肉 油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ 切り干し大根 にんじん 干しいたけ 絹さや 玉ねぎ わかめ えのき	595 26.7	<p>朝ごはんを食べて一日元気!</p> <p>朝ごはんを食べることは、1日を元気に過ごすのに必要なエネルギー源を補給することです。特に乳幼児期は成人に比べて成長発育が旺盛なため朝ごはんは大切なエネルギー源となります。</p> <p>その他に…</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆脳を活発に働かせるため…脳はエネルギーの消費が大きく、朝ご飯を食べないと脳にエネルギーがいきわたらず脳が活発に働くことができない。 ☆朝の排便の習慣をつけるため…体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましい。1日3食のリズムを作ることで腸に刺激が与えられる。 ☆大切な栄養源…子どもたちは1回の食事ですべての量を食べられない。朝ごはんも子どもにとっては大切な栄養源となります。 <p>朝お忙しいかとは思いますが、朝ごはんをしっかりと食べて1日元気にすごしましょう。</p> <p>今が旬 春キャベツ</p> <p>胃酸の分泌を抑え粘膜の修復を助けると言われているビタミンUをたっぷりと含んでいます。水溶性で熱に弱いビタミンCやビタミンUを上手に摂るならサラダなどの生食がおすすめです。特に春キャベツは葉が柔らかく生食でも食べやすいです。</p> <p>葉の緑の部分にはカロテンが豊富でアミノ酸、カルシウムがたくさん含まれています。</p> 
2 木	ちまき 鶏手羽元煮 アスパラとかぼちゃのフライ 若竹汁 果物	牛乳 ロールケーキ	もち米 ざらめ 小麦粉 パン粉 卵	鶏肉 卵	にんじん 干しいたけ アスパラ かぼちゃ たけのこ わかめ ねぎ	570 25.3	
7 火	ごはん 春キャベツシュウマイ 切りコブの中華和え 春雨スープ 果物	牛乳 柏まんじゅう	こめ ごま油 三温糖 春雨 小麦粉 あんこ	豚肉 ツナ 鶏肉	玉ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ こんぶ きゅうり にんじん ごま 絹さや よもぎ	574 21.1	
8 水	調理保育 ごはん 鶏肉の竜田揚げ 春キャベツとしらすの和え物 絹さやの味噌汁 果物	牛乳 蒸しパン	こめ 油 ごま油 小麦粉 三温糖	鶏肉 しらす 油揚げ 卵 牛乳	しょうが キャベツ にんじん 絹さや	572 21.8	
9 木	バンズパン メンチカツ ジャーマンポテト カレースープ 果物	牛乳 焼きおにぎり	バンズパン 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 こめ	鶏肉 ウイニー	玉ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ パセリ	575 21.6	
10 金	ごはん 牛肉とアスパラの炒め物 春キャベツのごま和え みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	こめ 三温糖 油 ごま油 じゃが芋 小麦粉	牛肉 ツナ 油揚げ 卵 ヨーグルト	しょうが アスパラ にんじん キャベツ 絹さや ごま ねぎ	578 20.7	
11 土	和風スパゲティ 粉吹き芋 鶏肉と厚揚げの煮物 えのきとわかめのスープ 果物	牛乳 せんべい バナナ	スパゲティ 油 ざらめ せんべい	ツナ 鶏肉	玉ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ 青のり えのき わかめ ねぎ	582 28.0	
13 月	ごはん じゃが芋と鮭のしょうゆバター きんぴら 豚汁 果物	牛乳 フレンチトースト	こめ バター じゃが芋 油 ごま油 バンズパン 三温糖	鮭 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	ブロッコリー ごぼう にんじん ごま 大根 にんじん ねぎ	589 27.5	
14 火	牛丼 かぶの甘酢漬け 春キャベツの浅漬け みそ汁 果物	牛乳 チーズクッキー	こめ ざらめ 三温糖 小麦粉 バター	牛肉 豆腐 油揚げ 卵 チーズ	玉ねぎ 干しいたけ かぶ キャベツ にんじん	589 21.3	
15 水	ごはん 鶏肉の香味焼き かき揚げ みそ汁 果物	牛乳 カレー肉まん	こめ 油 小麦粉 じゃが芋	鶏肉 しらす	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん わかめ 干しいたけ	576 25.5	
16 木	ごはん 春巻き 野菜のナムル 中華風スープ 果物	牛乳 ピザ	こめ 油 春巻きの皮 春雨 ごま油 小麦粉	豚肉 豆腐 鶏肉 チーズ	キャベツ 干しいたけ しょうが 玉ねぎ にんじん にら もやし わかめ ごま ねぎ	593 23.7	
17 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 みそ汁 果物	牛乳 クリームパン	こめ 油 ざらめ 小麦粉 三温糖	豚肉 鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ ひじき 干しいたけ 絹さや 大根 ねぎ	578 27.4	

* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。