

令和6年 5月給食だより たけやまの森保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	水	せんべい 牛乳 ご飯	田舎風煮 味噌汁 果物(みかん)	ぷるぷるもち 牛乳	鶏肉・味噌 さつま揚げ 凍り豆腐 きな粉・牛乳	じゃがいも 油・砂糖 黒砂糖 片栗粉	人参・ごぼう いんげん・キャベツ 玉葱
2	木	クッキー お茶 ご飯	中華炒め すまし汁 果物(りんご)	クラッカーサンド 牛乳	豚肉 麩 クリームチーズ 牛乳	油・ごま油 片栗粉 クラッカー ジャム	玉葱・ピーマン・人参 キャベツ・エリンギ わかめ・長葱
7	火	チーズ お茶 ご飯	かき卵うどん ひじきの煮付け 果物(りんご)	米粉の きな粉ふかしパン 牛乳	卵・しらす干し 油揚げ・きな粉 無調整豆乳 牛乳	干しうどん 片栗粉 油・砂糖 米粉	長葱・青菜 ひじき・人参 こんにゃく・いんげん
8	水	煮干し お茶 食パン	クリームシチュー フレンチサラダ 果物(みかん)	ツナごはん お茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク ツナ缶	じゃがいも 油・バター 小麦粉・砂糖 はいが米	人参・玉葱・キャベツ グリーンアスパラ・きゅうり わかめ・コンホール缶 あおのり
9	木	クッキー 牛乳 ご飯	魚の照り焼き 塩昆布和え 味噌汁 果物(りんご)	人参パンケーキ 牛乳	魚 味噌 牛乳 無調整豆乳	砂糖 油 白ごま 米粉	キャベツ・きゅうり・人参 塩昆布・もやし わかめ・長葱
10	金	クラッカー 牛乳 ご飯	肉豆腐 味噌汁 果物(みかん)	メロンパントースト お茶	木綿豆腐 豚肉 油揚げ・味噌 牛乳	砂糖 小麦粉・油 グラニュー糖 食パン	玉葱・人参・こんぶ(乾) しらたき・絹さや キャベツ・万能葱
11	土	せんべい 牛乳 ご飯	豚肉の味噌野菜炒め すまし汁 果物(りんご)	カステラ みかん お茶	豚肉 味噌 麩	油 砂糖 カステラ	キャベツ・人参・玉葱 いんげん・えのきたけ 万能葱・にんにく みかん
13	月	クラッカー お茶 ご飯	タイピーエン コーンとわかめのサラダ 果物(みかん)	ジャムパン 牛乳	豚肉・かまぼこ 卵 牛乳	春雨 油 砂糖 食パン・ジャム	人参・キャベツ・きくらげ 長葱・コンホール缶 きゅうり・わかめ
14	火	クッキー 牛乳 ご飯	チキンカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	フルーツ ヨーグルト和え お茶	鶏肉・牛乳 スキムミルク ハム プレーンヨーグルト	じゃがいも 油・はちみつ バター・小麦粉 砂糖	玉葱・人参・りんご・青菜 ピーマン・きゅうり・キャベツ にんにく・生姜 バナナ・黄桃缶・パイ缶
15	水	せんべい 牛乳 ご飯	田舎風煮 味噌汁 果物(みかん)	米粉おかずマフィン 牛乳	鶏肉・味噌 さつま揚げ・卵 凍り豆腐・チーズ 無調整豆乳・牛乳	じゃがいも 油・砂糖 米粉	人参・ごぼう いんげん キャベツ 玉葱
16	木	クッキー お茶 ご飯	豚肉の生姜焼き おなか和え 味噌汁 果物(りんご)	スパゲティ ナポリタン 牛乳	豚肉・削り節 凍り豆腐・味噌 ウインナー 牛乳	砂糖 油 スパゲティ	キャベツ・人参・玉葱 きゅうり・青菜 えのきたけ・ピーマン 生姜
17	金	クラッカー 牛乳 ご飯	魚のすり身揚げ スナックエンドウのソテー 味噌汁 果物(みかん)	煮豆 せんべい 牛乳	すり身 凍り豆腐・味噌 木綿豆腐 小豆・牛乳	砂糖 小麦粉 油 せんべい	玉葱・人参・ピーマン スナックエンドウ・青菜 えのきたけ
18	土	クッキー 牛乳 ご飯	豚皿 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 麩・味噌 ヨーグルト	砂糖 じゃがいも パン	玉葱・人参・しめじ さやいんげん 万能葱
20	月	せんべい 牛乳 ご飯	そぼろ納豆 トマトマヨかけ 五目汁 果物(みかん)	りんご クッキー 牛乳	ひきわり納豆 鶏肉・油揚げ 牛乳	砂糖 マヨネーズ 片栗粉 クッキー	切干大根・トマト 人参・大根 ごぼう・人参 りんご
21	火	チーズ お茶 ご飯	かき卵うどん ひじきの煮付け 果物(りんご)	米粉の きな粉ふかしパン 牛乳	卵・しらす干し 油揚げ・きな粉 無調整豆乳 牛乳	干しうどん 片栗粉 油・砂糖 米粉	長葱・青菜 ひじき・人参 こんにゃく・いんげん
22	水	煮干し お茶 食パン	クリームシチュー フレンチサラダ 果物(みかん)	ツナごはん お茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク ツナ缶	じゃがいも 油・バター 小麦粉・砂糖 はいが米	人参・玉葱・キャベツ グリーンアスパラ・きゅうり わかめ・コンホール缶 あおのり
23	木	クッキー 牛乳 ご飯	魚の照り焼き 塩昆布和え 味噌汁 果物(りんご)	人参パンケーキ 牛乳	魚 味噌 牛乳 無調整豆乳	砂糖 油 白ごま 米粉	キャベツ・きゅうり・人参 塩昆布・もやし わかめ・長葱



# 令和6年 5月給食だより たけやまの森保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
24	金	クラッカー 牛乳 ご飯	肉豆腐 味噌汁 果物(みかん)	メロンパントースト お茶	木綿豆腐 豚肉 油揚げ・味噌 牛乳	砂糖 小麦粉・油 グラニュー糖 食パン	玉葱・人参・こんぶ(乾) しらたき・絹さや キャベツ・万能葱
25	土	せんべい 牛乳 ご飯	豚肉の味噌野菜炒め すまし汁 果物(りんご)	カステラ みかん お茶	豚肉 味噌 麩	油 砂糖 カステラ	キャベツ・人参・玉葱 いんげん・えのきたけ 万能葱・にんにく みかん
27	月	クラッカー お茶 ご飯	タイピーエン コーンとわかめのサラダ 果物(みかん)	ジャムパン 牛乳	豚肉・かまぼこ 卵 牛乳	春雨 油 砂糖 食パン・ジャム	人参・キャベツ・きくらげ 長葱・コーンホール缶 きゅうり・わかめ
28	火	クッキー 牛乳 ご飯	チキンカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	フルーツ ヨーグルト和え お茶	鶏肉・牛乳 スキムミルク ハム プレーヨーグルト	じゃがいも 油・はちみつ バター・小麦粉 砂糖	玉葱・人参・りんご・青菜 ピーマン・きゅうり・キャベツ にんにく・生姜 パサ・黄桃缶・パン缶
29	水	せんべい 牛乳 ご飯	田舎風煮 味噌汁 果物(みかん)	米粉おかずマフィン 牛乳	鶏肉・味噌 さつまいも揚げて卵 凍り豆腐・チーズ 無調整豆乳・牛乳	じゃがいも 油・砂糖 黒砂糖 片栗粉	人参・ごぼう いんげん キャベツ 玉葱
30	木	クッキー お茶 ご飯	豚肉の生姜焼き おおか和え 味噌汁 果物(りんご)	スパゲティ ナポリタン 牛乳	豚肉・削り節 凍り豆腐・味噌 ウインナー 牛乳	砂糖 油 スパゲティ	キャベツ・人参・玉葱 きゅうり・青菜 えのきたけ・ピーマン 生姜
31	金	クラッカー 牛乳 ご飯	魚のすり身揚げ スナップエンドウのソテー 味噌汁 果物(みかん)	煮豆 せんべい 牛乳	すり身 凍り豆腐・味噌 木綿豆腐 小豆・牛乳	砂糖 小麦粉 油 せんべい	玉葱・人参・ピーマン スナップエンドウ・青菜 えのきたけ

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。  
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

## ☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
月～土曜日	602	23.3	16	237	2.3	217	0.48	0.41	44	1.9

### ※午前おやつは乳児クラスのみです。

新年度が始まって1ヶ月が経ち、そろそろ子ども達も新しいクラスに慣れて来たでしょうか？  
 そんな中、G・Wに入り、新入園児のお子さんはまだ泣き出ということもあるかもしれませんね。  
 休みの間も規則正しい生活、一日三食、手洗いうがいで病気にならないようにしましょう。  
 たけやまの森の子ども達が元気いっぱい保育園に通えますよう、調理の方も美味しい給食を作っていきたいと思ひます

### 【好き嫌いなく食べよう】

苦手な子が多い「野菜」のなかでも、特にくせのあるものの調理方法を載せてみました。  
 保育園では生野菜を出さないの、比較的食べやすいかも・・・？

#### ピーマン

☆熱い油に通す  
 (またはレンジで加熱)  
 ☆縦に切る

#### トマト

☆湯むきして種を取り、加熱する

#### なす

☆切って水に10分ほどさらすと、渋さが和らぐ。  
 ☆肉巻きなどにして食感を変えてみる



### ※果物 ( ) は乳児クラスです。

食事はみんなで食べるとうい効果があります。  
 園ではみんなと一緒に、家では家族と一緒に・・・

### 一緒に食べるとなぜいいの？

- 人間関係がより強くなり、会話が 증가します。
- 子どもの心が安定し、情緒や歓声が発達します。
- 文化(生き方、食べ方、暮らし方)を伝えます。
- 社会の規範やマナーを学習できます。
- 好き嫌いが減り、たくさん食べることができます。



### 旬の野菜



#### 春キャベツ

みずみずしく、やわらかく、ビタミンCが豊富。  
 生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。ふわっとしていて丸みのあるものが選ぶコツです。

