

令和7年 5月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



| 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 | 木 | 煮干し 麦茶 もち麦七分づき米 | 肉そぼろ 味噌汁 果物(りんご) | 青のり揚げパン 牛乳 | 豚挽肉・鶏挽肉 絹豆腐・油揚げ 味噌・無調整豆乳 牛乳 | 砂糖・油 米粉 | 人参・玉葱・たけのこ にら・生姜・青菜 青のり・りんご |
| 2 | 金 | せんべい 牛乳 七分づき米 | 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 りんご |
| 7 | 水 | せんべい 牛乳 七分づき米 | 酢豚風炒め 春雨スープ 果物(りんご) | パン 牛乳 | 豚肉 ツナ缶 牛乳 | 油・砂糖 片栗粉・春雨 食パン・バター グラニュー糖 | 玉葱・人参・ピーマン パプリカ・エリンギ わかめ りんご |
| 8 | 木 | クッキー 麦茶 黒米七分づき米 | 魚のスタミナごま揚げ 即席漬け 味噌汁 果物(りんご) | ツナごはん 牛乳 | 魚 味噌 ツナ缶 牛乳 | 砂糖・油 片栗粉・白ごま 七分づき米 | 大根・きゅうり・人参 もやし・わかめ 長葱・あおのり りんご |
| 9 | 金 | クラッカー 牛乳 七分づき米 | 肉豆腐 味噌汁 果物(りんご) | 二色クッキー 牛乳 | 木綿豆腐 豚肉 油揚げ・味噌 牛乳 | 砂糖・上新粉 小麦粉 バター 純ココア | 玉葱・人参・こんぶ(乾) しらたき・絹さや 白菜・万能葱 りんご |
| 10 | 土 | せんべい 牛乳 七分づき米 | 豚肉の味噌野菜炒め すまし汁 果物(りんご) | クラッカー 清見 麦茶 | 豚肉 味噌 麩 | 油 砂糖 クラッカー | キャベツ・人参・玉葱 いんげん・えのきたけ 万能葱・清見 りんご |
| 12 | 月 | せんべい 牛乳 七分づき米 | 田舎風煮 味噌汁 果物(りんご) | 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 りんご |
| 13 | 火 | クッキー 牛乳 もち麦七分づき米 | ポークカレー グリーンサラダ 果物(りんご) | フルーツ ヨーグルト和え 麦茶 | 豚肉 ツナ缶 プレーンヨーグルト | じゃがいも 油・米粉 砂糖 | 玉葱・人参・りんご・青菜 ピーマン・きゅうり・キャベツ バナナ・黄桃缶・パン缶 |
| 14 | 水 | クラッカー 麦茶 七分づき米 | 魚の風味煮 三色浸し 味噌汁 果物(りんご) | オニオンブレッド 牛乳 | 魚・絹豆腐 味噌・豚挽肉 無調整豆乳 牛乳 | 砂糖 小麦粉 油 | 青菜・もやし・人参 えのきたけ・万能葱 玉葱・コンホール缶 りんご |
| 15 | 木 | 煮干し 麦茶 もち麦七分づき米 | 肉そぼろ 味噌汁 果物(りんご) | 青のり揚げパン 牛乳 | 豚挽肉・鶏挽肉 絹豆腐・油揚げ 味噌・無調整豆乳 牛乳 | 砂糖・油 米粉 | 人参・玉葱・たけのこ にら・生姜・青菜 青のり・りんご |
| 16 | 金 | せんべい 牛乳 七分づき米 | 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 りんご |
| 17 | 土 | クッキー 牛乳 七分づき米 | 鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 果物(りんご) | パン ヨーグルト 麦茶 | 鶏肉 味噌 ヨーグルト | 油 砂糖 パン | 大根・人参 絹さや・もやし しめじ・長葱 りんご |
| 19 | 月 | クラッカー 麦茶 七分づき米 | 豚肉の生姜焼き スナップエンドウのソテー 味噌汁 果物(りんご) | 茹でそら豆 せんべい 牛乳 | 豚肉 凍り豆腐 味噌 牛乳 | 砂糖 油 せんべい | スナップエンドウ 人参・青菜 えのきたけ・そら豆 りんご |
| 20 | 火 | チーズ 麦茶 黒米七分づき米 | かき卵うどん ひじきの煮付け 果物(りんご) | 米粉の きな粉蒸しパン 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 もじき・人参 こんにやく・いんげん りんご |
| 21 | 水 | せんべい 牛乳 七分づき米 | 酢豚風炒め 春雨スープ 果物(りんご) | シュガートースト 牛乳 | 豚肉 ツナ缶 牛乳 | 油・砂糖 片栗粉・春雨 食パン・バター グラニュー糖 | 玉葱・人参・ピーマン パプリカ・エリンギ わかめ りんご |
| 22 | 木 | クッキー 麦茶 黒米七分づき米 | 魚のスタミナごま揚げ 即席漬け 味噌汁 果物(りんご) | ツナごはん 牛乳 | 魚 味噌 ツナ缶 牛乳 | 砂糖・油 片栗粉・白ごま 七分づき米 | 大根・きゅうり・人参 もやし・わかめ 長葱・あおのり りんご |
| 23 | 金 | クラッカー 牛乳 七分づき米 | 肉豆腐 味噌汁 果物(りんご) | 二色クッキー 牛乳 | 木綿豆腐 豚肉 油揚げ・味噌 牛乳 | 砂糖・上新粉 小麦粉 バター 純ココア | 玉葱・人参・こんぶ(乾) しらたき・絹さや 白菜・万能葱 りんご |

令和7年 5月給食だより 風の丘・上大岡東保育園

| 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 | 土 | せんべい 牛乳 七分づき米 | 豚肉の味噌野菜炒め すまし汁 果物(りんご) | クラッカー 清見 麦茶 | 豚肉 味噌 麩 | 油 砂糖 クラッカー | キャベツ・人参・玉葱 いんげん・えのきたけ 万能葱・清見 りんご |
| 26 | 月 | せんべい 牛乳 七分づき米 | 田舎風煮 味噌汁 果物(りんご) | 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 りんご |
| 27 | 火 | クッキー 牛乳 もち麦七分づき米 | ボークカレー グリーンサラダ 果物(りんご) | フルーツ ヨーグルト和え 麦茶 | 豚肉 ソナ缶 プレーンヨーグルト | じゃがいも 油・米粉 砂糖 | 玉葱・人参・りんご・青菜 ピーマン・きゅうり・キャベツ パナ・黄桃缶・パン缶 |
| 28 | 水 | クラッカー 麦茶 七分づき米 | 魚の風味煮 三色浸し 味噌汁 果物(りんご) | オニオンブレッド 牛乳 | 魚・絹豆腐 味噌・豚挽肉 無調整豆乳 牛乳 | 砂糖 小麦粉 油 | 青菜・もやし・人参 えのきたけ・万能葱 玉葱・コンホール缶 りんご |
| 29 | 木 | チーズ 麦茶 黒米七分づき米 | かき卵うどん ひじきの煮付け 果物(りんご) | 米粉の きな粉蒸しパン 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 りんご |
| 30 | 金 | クラッカー 麦茶 七分づき米 | 豚肉の生姜焼き スナップエンドウのソテー 味噌汁 果物(りんご) | 茹でそら豆 せんべい 牛乳 | 豚肉 凍り豆腐 味噌 牛乳 | 砂糖 油 せんべい | スナップエンドウ 人参・青菜 えのきたけ・そら豆 りんご |
| 31 | 土 | クッキー 牛乳 七分づき米 | 鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 果物(りんご) | パン ヨーグルト 麦茶 | 鶏肉 味噌 ヨーグルト | 油 砂糖 パン | 大根・人参 絹さや・もやし しめじ・長葱 りんご |

※ 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 |
|-------|-------|-------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-----|
| 月～土曜日 | kcal | g | g | mg | mg | μgRAE | mg | mg | mg | g |
| 幼児 | 605 | 23.6 | 16.6 | 247 | 2.6 | 191 | 0.52 | 0.42 | 27 | 1.9 |
| 乳児 | 494 | 20.1 | 15 | 253 | 1.9 | 168 | 0.43 | 0.37 | 21 | 1.5 |

※午前おやつは乳児クラスのみです。

朝ごはんを食べよう♪

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりとするという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

★朝ごはんでは体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんでは前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチ



★朝ごはんの役割

1・体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなったり、

2・身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。

3・必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。

4・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

