

今月のねらい



園の食事に慣れる

旬の食材



たけのこ キャベツ じゃがいも

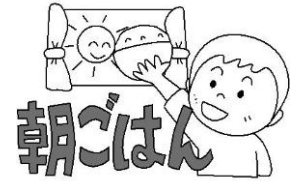
たまねぎ スナップえんどう

そらまめ さやえんどう アスパラガス



元気の素は朝ごはんから

朝食は一日のスタートの活力として、とても大切なものです。忙しさの中で流されがちな朝ごはんの重要性をもう一度振り返ってみましょう。



☆朝ごはんが大切なわけ

- ・脳を活発に働かせるため
- ・睡眠により下がっている体温を上げるため
- ・朝の排便の習慣をつけるため
- ・成長に欠かせない大切な栄養素をとるため

☆忙しい朝には

- ・あらかじめ何を食べるか考えておき、前日に下ごしらえや、作りおきしておく朝あわてないで作ることができます。
- 例)野菜を切っておく。卵をゆでておく。

☆朝ごはんをしっかりと食べないと?

- ・疲れやすくなる
- ・遊びに集中できない
- ・おなかが減ってイライラする
- ・落ち着きがなくなる
- ・肥満になりやすい



☆おいしく朝ごはんを食べるために

- ・夜遅くまで間食しない。
- ・生活リズムを早寝早起きにし、朝食を食べる30分前には起きて体を目覚めさせる。
- ・朝にお手伝いをする。
- 例)新聞を取りこく。朝ごはんの手伝いなど



日/曜	献立名	材料名				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
07 (火)	こいのぼりバーグ ロールパン コンソメスープ コールスローサラダ いちご	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、油	鶏ひき肉、木綿豆腐	キャベツ、いちご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	酢、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 318 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 76 mg
08 (水)	厚揚げのみそ炒め 御飯 はるさめスープ(チンゲン菜・コーン) きゅうりの昆布あえ りんご	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、ヤングコーン、ピーマン、塩こんぶ、干しいたけ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華だし、食塩	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 10.5 g カルシウム 127 mg
09 (木)	タンドリーチキン 御飯 野菜スープ(キャベツ) ほうれん草とコーンのソテー ミントマト	米、油	鶏もも肉	ほうれん草、ミントマト、コーン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ねぎ、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	エネルギー 300 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 4.3 g カルシウム 38 mg
10 (金)	焼きそば わかめスープ シュウマイ エンゼル自家製ヨーグルト	焼きそばめん、油	木綿豆腐、豚肉(ほら)	キャベツ、フルーツミックス(缶)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	中濃ソース、中華だし、しょうゆ、食塩	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.3 g カルシウム 209 mg
13 (月)	さげの香りみそ焼き(ごま) 御飯 みそ汁(豚肉・キャベツ) ひじきの煮物 オレンジ	米、砂糖、ごま油、ごま	さげ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、油揚げ	オレンジ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん	エネルギー 342 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 6.7 g カルシウム 85 mg
14 (火)	☆お誕生日会☆ イタリアンスパゲッティ きのこスープ 茹でブロッコリー ぶどうゼリー	スパゲッティ、グレープゼリー、油	ハム、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ピーマン、えのきたけ、パセリ	洋風スープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、食塩	エネルギー 298 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 6.6 g カルシウム 49 mg
15 (水)	豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) 御飯 みそ汁(じゃがいも・なす) 大根とツナのあえ物 りんご	米、じゃがいも、マヨネーズ、しらす、砂糖	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	りんご、だいこん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、なす、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 99 mg
16 (木)	さばのみそ煮 御飯 けんちん汁 キャベツとほうれん草の磯和え エンゼル自家製ヨーグルト	米、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、キャベツ、ほうれん草、いちごジャム、にんじん、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.0 g カルシウム 91 mg
17 (金)	マーボー豆腐 御飯 きゅうりのゆかりあえ バナナ 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ	中華スープ、しょうゆ、おろししょうが	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.0 g カルシウム 196 mg
20 (月)	さげの塩焼き 御飯 みそ汁 きんぴらごぼう オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま	さげ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 318 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 3.8 g カルシウム 51 mg
21 (火)	ポーケピーンズ フランスパン 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	フランスパン、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、だいた(乾)、しらす干し	たまねぎ、ごまつな、ホールトマト缶詰、フルーツミックス(缶)、キャベツ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 392 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 7.6 g

22 (水)	鶏肉の甘酢煮 わかめ御飯 みそ汁 ブロッコリーとマトの黒ごまサラダ りんご	米、じゃがいも、油、片栗粉、黒ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ミントマト、ブロッコリー、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 380 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 9.8 g カルシウム 70 mg
23 (木)	ピピンバ チャブチェ 豆腐スープ(わかめ) バナナ	はるさめ、ごま、砂糖、油、ごま油	牛肉(もも)、木綿豆腐、豚肉(もも)	バナナ、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、中華だし、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 267 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.6 g カルシウム 82 mg
24 (金)	カレーの煮つけ 菜飯(小松菜) みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) オリビエサラダ(ロシア風ポテトサラダ)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	かれい、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、人参、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、コーン(冷凍)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	エネルギー 365 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 7.0 g カルシウム 68 mg
27日(月) 潮干狩り						
28 (火)	山梨郷土料理 おざら風つけ麺 ささみときゅうりのごまサラダ 蒸しかぼちゃ 牛乳	マヨネーズ、ねりごま、砂糖、ごま、ゆでうどん	牛乳、鶏ささ身、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごまつな、干しいたけ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、酒	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 38.5 g カルシウム 494 mg
29 (水)	さわらのコーンマヨネーズ焼き グリーンピース御飯 みそ汁(たまねぎ・なす) はるさめサラダ(豆腐) りんご	米、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉、油、砂糖、ごま油	さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、なす、きゅうり、グリーンピース、クリームコーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.4 g カルシウム 54 mg
30 (木)	中華丼 おくらスープ さつま芋のレモン煮 エンゼル自家製ヨーグルト	米、さつま芋、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉(もも)、ヨーグルト(スキムミルク)	はくさい、いちごジャム、にんじん、オクラ、たけのこ、しいたけ、コーン缶、ねぎ、黒きくらげ、レモン果汁、しょうが、カットわかめ、にんにく	中華スープ、しょうゆ、食塩、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー 382 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 6.1 g カルシウム 66 mg
31 (金)	エンゼルカレー 切り干し大根のシャキシャキサラダ	米、じゃがいも、ストロベリーゼリー、押麦、油、マヨネーズ、ごま、るるん	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、ピーマン、セロリー	カレーウ、ほん酢、しょうゆ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 12.3 g



エンゼル自家製ヨーグルト

カルシウム

228 mg



るんるんスティックゼリー

スティックゼリー

カルシウム 71 mg