

2020年5月

エンゼル学園 給食 よてい献立

今月のねらい

旬の食材



園の食事に慣れる

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

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	
11 (月)	カレーライス ほうれん草のおかか和え(コーン) バナナ	米、じゃがいも、押麦、油	豚肉(肩ロース)、かつお節	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン缶	カレールー、しょうゆ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.8 g カルシウム 51 mg
13 (水)	さけの塩焼き 御飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) ほうれん草の白あえ キャンディチーズ	米、じゃがいも、ねぎ、ごま、砂糖	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、にんじん、たまねぎ	煮干だし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 357 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 5.6 g カルシウム 237 mg
14 (木)	イタリアンスパゲッティ きのこのスープ コールスローサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	スパゲッティ、マヨネーズ、油、砂糖	ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いちごジャム、しめじ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、酢、食塩、こしょう	エネルギー 345 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 7.8 g カルシウム 190 mg
15 (金)	ナゲット 御飯 みそ汁(こまつな・なめこ) ゆでブロッコリー りんごゼリー	米、青りんごゼリー、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、なめこ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	エネルギー 375 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 8.5 g カルシウム 68 mg
18 (月)	肉じゃが 御飯 みそ汁(だいこん・えのき) ブロッコリーのおかか和え 牛乳	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	エネルギー 390 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.1 g カルシウム 162 mg
19 (火)	鶏のから揚げ ハリハリわかめ御飯 麩のすまし汁 スパゲッティサラダ プチマシュマロ	米、マヨネーズ、スパゲッティ、押麦、油、片栗粉、焼ふ	鶏もも肉、ハム	ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、キャベツ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 408 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.0 g カルシウム 41 mg
20 (水)	マカロニグラタン ロールパン 野菜スープ りんご	ロールパン、マカロニ、小麦粉、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、ピザ用チーズ	りんご、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、エリンギ、しめじ、いんげん	コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 323 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.9 g カルシウム 121 mg
21 (木)	さばと玉ねぎのみそ煮 御飯 みそ汁 ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	さば、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、食塩	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 51 mg

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)新聞を取りに行く。朝ごはんの手伝いなど



22 (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(バラ)	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 415 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.6 g カルシウム 205 mg
25 (月)	鶏肉と野菜の甘酢煮 御飯 すまし汁(白菜・えのき) きゅうりの酢の物	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	鶏もも肉、ちくわ	きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 341 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 5.1 g カルシウム 55 mg
26 (火)	☆5月お誕生日会☆ もぐもぐハンバーガー 豆乳スープ ゆでブロッコリー ぶどうゼリー	コッペパン、グレープゼリー、パン粉、油	豆乳、牛豚合いびき肉、木綿豆腐、チーズ、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、レタス、にんじん、マッシュルーム	ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.8 g カルシウム 182 mg
27 (水)	かじきの照り焼き 御飯 かぼちゃのみそ汁 小松菜のごまあえ エンゼル自家製ヨーグルト	米、ごま、砂糖	かじき、淡色みそ、油揚げ	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、コーン缶、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 415 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 6.7 g カルシウム 264 mg
28 (木)	ちぢみ 御飯 はるさめスープ シュウマイ	米、小麦粉、はるさめ、ごま油、ごま油	豚肉(バラ)、卵	にんじん、にら、チンゲンサイ、コーン缶、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	すし酢(にぎり)、しょうゆ、食塩、中華だし、の素	エネルギー 464 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 58 mg
29 (金)	ミートローフ 御飯 みそ汁(キャベツ) ほうれん草とえのき茸のお浸し	米、片栗粉、油	牛豚合いびき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、にんにく	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 66 mg