

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	
06 (木)	もぐもぐハンバーガー きのこのスープ ミニトマト 牛乳	バーガーパン、パン粉、油	牛乳、牛豚合いびき肉、木綿豆腐、チーズ	たまねぎ、ミニトマト、えのきたけ、にんじん、しめじ、レタス、さやえんどう	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.8 g カルシウム 271 mg
07 (金)	鶏肉のマーメレード焼き 御飯 豆腐みそ汁(なめこ) スパゲティサラダ	米、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	なめこ、きゅうり、ねぎ、キャベツ、にんじん、マーメレード	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.6 g カルシウム 46 mg
10 (月)	さわらとキャベツの重ね蒸し 御飯 おかず汁 ゆでブロッコリー オレンジ	米、片栗粉、ごま油	さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、なす、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 351 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 7.3 g カルシウム 68 mg
11 (火)	☆5月お誕生日会☆ ちゃんぽんラーメン 餃子 ベイクドじゃが エンゼル自家製ヨーグルト	生中華めん、じゃがいも、油、ごま油	豚肉(肩)、ヨーグルト(スキムミルク)	キャベツ、いちごジャム、もやし、たまねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー 428 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.3 g カルシウム 60 mg
12 (水)	鶏つくねのおんかけ 御飯 すまし汁(じゃがいも・ねぎ) きゅうりのおかか和え	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、かつお節	きゅうり、ねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 334 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 7.9 g カルシウム 29 mg
13 (木)	マーボー丼 わかめスープ(キャベツ) はるさめサラダ 牛乳	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、こしょう	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 222 mg
14日(金)おべんとうの日						
17 (月)	たらの磯辺焼き 御飯 みそ汁 卵の花(人参・鶏ひき肉)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	たら、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、にんじん、なす、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 339 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 5.8 g カルシウム 48 mg
18 (火)	マカロニグラタン ロールパン 野菜スープ いちごゼリー	いちごゼリー、ロールパン、マカロニ、小麦粉、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、エリンギ、しめじ	コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 330 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 9.6 g カルシウム 125 mg
19 (水)	肉じゃが 御飯 みそ汁 ブロッコリーのおかか和え	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	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	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 324 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 4.3 g カルシウム 54 mg

元気の素は朝ごはんから

☆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

☆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



☆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。

☆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



20 (木)	チャーハン(卵・ひじき) 豆腐スープ(わかめ) きゅうりの酢の物 エンゼル自家製ヨーグルト	米、ごま油、砂糖、油	木綿豆腐、卵、ヨーグルト(スキムミルク)、豚ひき肉	きゅうり、フルーツミックス(缶)、みかん缶、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、食塩	エネルギー 330 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.3 g カルシウム 108 mg
21 (金)	牛肉とごぼうのしぐれ煮 御飯 ほうれん草とコーンの和え物(ごま) 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	米、ごま、砂糖	木綿豆腐、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれん草、ごぼう、もやし、こまつな、えのきたけ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 7.4 g カルシウム 130 mg
24 (月)	さけの塩焼き 御飯 豚汁 かぼちゃのそぼろあんかけ	米、油、片栗粉、ごま油	さけ、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 373 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 8.0 g カルシウム 37 mg
25 (火)	カレーうどん ピーマンのツナあえ バナナ	ゆでうどん、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、カレー粉	エネルギー 304 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 8.1 g カルシウム 46 mg
26 (水)	親子丼 みそ汁 ほうれん草ともやしのおかか和え エンゼル自家製ヨーグルト	米、砂糖	鶏もも肉、卵、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、いちごジャム、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし	エネルギー 301 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 6.0 g カルシウム 77 mg
27 (木)	豚肉と野菜のごま炒め(アスパラ) わかめ御飯 すまし汁(たけのこ) 小松菜のしらす和え(キャベツ)	米、油、ごま	豚肉(肩ロース)、ちりめんじゃこ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ、たけのこ、グリーンアスパラガス、生わかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.3 g カルシウム 101 mg
28 (金)	鶏のレモン焼き 御飯 豆乳汁(野菜) ひじきとさつま芋の煮物(人参)	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	鶏むね肉、豆乳	チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、みりん	エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 6.8 g カルシウム 64 mg
31 (月)	魚とじゃが芋のケチャップ煮 御飯 みそ汁(豆腐・切干だいこん) ほうれん草のごま和え(もやし)	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま	たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	エネルギー 366 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 7.4 g カルシウム 124 mg