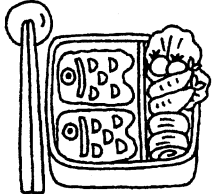



# 5月の給食だより

令和3年4月30日  
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとこと
1 (土)	スパゲッティ トマトソース コンソメスープ バナナ	スパゲッティ、人参、玉葱 バター、にんにく、トマト缶、ツナ缶 キャベツ、人参、玉葱	スパゲッティ トマトソース	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 323kcal タンパク質 19.8g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	<p><b>【 伝えたい食事のマナー 】</b></p> <p>園のランチルームでは、互いに気持ちよく食卓を囲むために、大切な食事のマナーを指導しております。 子どものうちから身に付けておきたいですね。まずは、次のようなことから、伝えていきましょう。お家でも声がけて頂けると、うれしいです。ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけたいですね。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。</li> <li>* 食べている最中は、席を立たない。</li> <li>* 姿勢よく茶わん、お皿を持って食べる。</li> <li>* ご飯とおかずを交互に食べる。</li> <li>* テーブルにひじをつかない。</li> <li>* 口に食べ物が入っている時は、しゃべらない。</li> <li>* 口を閉じてかむ。(音を立てて食べない)</li> </ul>  
6 (木)	洋風厚焼卵 すき昆布煮 味噌汁 グレープフルーツ	人参、鶏挽肉、干椎茸、卵 玉葱、スキムミルク すき昆布、切干大根、人参 さつま揚げ、大豆水煮、絹さや キャベツ、もやし	ゆかりご飯	牛乳 せんべい	おかゆ 卵とじ煮 茶巾風	熱量 386kcal タンパク質 17.4g 脂質 16.9g 食塩 1.6g	
7 (金)	鮭の味噌焼 小松菜のお浸し 清汁 キウイフルーツ	鮭、味噌、ミソ、三温糖、油 小松菜、人参、竹輪 花かつお、味つゆ 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 手)がんづき	おかゆ 味噌煮 二色おひたし	熱量 397kcal タンパク質 20.1g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
8 (土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	ひじき、豚肉、人参、油揚げ じゃが芋、玉葱	ひじきご飯	牛乳 菓子	おかゆ 肉じゃが煮 やわらか煮	熱量 271kcal タンパク質 13.8g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
10 (月)	カップ納豆 アスパラサラダ 味噌汁 オレンジ	カップ納豆、味つゆ アスパラ、人参、錦糸卵 マヨレ 大根、人参、しめじ	麦ご飯	牛乳 木葉せんべい ベビードーナツ	おかゆ ひきわり納豆 煮浸し	熱量 329kcal タンパク質 17.4g 脂質 15.9g 食塩 1.6g	
11 (火)	かじきのゴマフライ 若布の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	かじき、小麦粉、卵、パン粉 白ゴマ、油 若布、胡瓜、みかん缶 じゃが芋、玉葱	ふりかけご飯	オレンジジュース せんべい	おかゆ 白身魚煮 スープ煮	熱量 452kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
12 (水)	豚肉の柳川風 スパゲッティサラダ 清汁 グレープフルーツ	豚肉、ゴボウ、玉葱、人参 ほうれん草、卵 サラスパ、人参、胡瓜、コーン ツナ缶、マヨレ 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 手)甘食	おかゆ 卵とじ煮 グリーンマッシュ	熱量 384kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.4g 食塩 1.6g	
13 (木)	鶏肉の甘辛煮 ゴマ酢和え 味噌汁 りんご	鶏コマ肉、生姜、油 キャベツ、人参、胡瓜、白ゴマ 白菜、玉葱	麦ご飯	牛乳 パームケーキ	おかゆ 煮鶏 キャベツの旨煮	熱量 373kcal タンパク質 19.9g 脂質 20.1g 食塩 1.6g	
14 (金)	煮魚 ほうれん草のお浸し 味噌汁 オレンジ	赤魚、中ザラ、醤油 ほうれん草、人参、しめじ 油揚げ、花かつお じゃが芋、玉葱	麦ご飯	牛乳 手)チーズケーキ	おかゆ 煮魚 二色おひたし	熱量 374kcal タンパク質 17.7g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
15 (土)	焼きそば 若布のスープ バナナ	豚肉、人参、もやし、玉葱 キャベツ、ピーマン、焼きそば 若布、玉葱	焼きそば	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 263kcal タンパク質 15.8g 脂質 16.8g 食塩 1.6g	



# 5月の給食だより

令和3年5月14日  
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとこと
17 (月)	野菜コロッケ ひじきの煮物 味噌汁 グレープフルーツ	野菜コロッケ、ソース ひじき、人参、大豆水煮 竹輪、絹さや 白菜、しめじ	麦ご飯	牛乳 手)チーズ蒸しパン	おかゆ 肉じゃが風 やわらか煮	熱量 323kcal タンパク質 19.8g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	<p><b>和食の基本となる食材！</b> 「まごはやさしい」</p> <p>「まごはやさしい」は7品目の食材をまんべんなく取り入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。意識して毎日の食事に取り入れてみましょう。</p> <p><b>ま…豆</b> 大豆をはじめ、小豆や黒豆など、豆類には良質なタンパク質とミネラルが豊富。</p> <p><b>ご…ゴマ</b> タンパク質や脂質・ミネラルが豊富に含まれるほか抗酸化作用もある。</p> <p><b>わ…わかめ</b> わかめやひじき昆布などの海藻類にはカルシウムなどのミネラルが多く含まれます。</p> <p><b>や…野菜</b> ビタミン類やミネラル食物繊維が多く含まれる。</p> <p><b>さ…魚</b> 良質なタンパク質が豊富な魚、特に青魚は血中のコレステロールを減らす働きがある。</p> <p><b>し…しいたけ</b> しいたけをはじめとするきのこ類はビタミンDが豊富。</p> <p><b>い…いも</b> じゃが芋やさつまいもなどのいも類はビタミン類や食物繊維が豊富。</p>
18 (火)	ぶりの照り焼き ブロッコリーの和え物 清汁 りんご	ぶり、生姜、醤油、ミソ ブロッコリー、人参、花かつお 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	麦茶 バナナ つなっこ	おかゆ 白身魚煮 ブロッコリー煮	熱量 396kcal タンパク質 20.6g 脂質 24.1g 食塩 1.6g	
19 (水)	和風ハンバーグ 若布のサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	豆腐、かぶ、干椎茸 卵、三葉、片栗粉 若布、胡瓜、みかん缶 キャベツ、人参、玉葱	麦ご飯	牛乳 ソフトケーキ	おかゆ つくね煮 グリーンマッシュ	熱量 402kcal タンパク質 18.8g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
20 (木)	鶏の甘酢煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 白桃缶	鶏手羽元、生姜、長葱 にんにく、酢、三温糖 ほうれん草、人参、しめじ 油揚げ、花かつお 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 手)ジャムサンド	おかゆ 煮鶏あんかけ 二色おひたし	熱量 400kcal タンパク質 20.6g 脂質 20.6g 食塩 1.6g	
21 (金)	【お弁当の日】 味噌汁 バナナ	大根、人参、しめじ	お弁当	牛乳 ミニぼんえびせん ミニゼリー		熱量 90kcal タンパク質 10.8g 脂質 11.4g 食塩 1.6g	
22 (土)	スパゲッティ トマトソース コンソメスープ オレンジ	スパゲッティ、人参、玉葱 バター、にんにく、トマト缶、ツナ缶 キャベツ、人参、玉葱	スパゲッティ トマトソース	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 323kcal タンパク質 20.7g 脂質 22.2g 食塩 1.6g	
24 (月)	味付け肉だんご マカロニサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	味付け肉だんご マカロニ、胡瓜、人参、コーン ハム、マヨネーズ じゃが芋、玉葱、ほうれん草	麦ご飯	牛乳 ししまるせんべい	おかゆ 肉だんご風 旨煮	熱量 399kcal タンパク質 20.8g 脂質 24.2g 食塩 1.6g	
25 (火)	鱈と野菜の蒸し焼き 切干大根煮 味噌汁 りんご	鱈、人参、玉葱、しめじ 切干大根、人参、油揚げ つきこん、干椎茸、絹さや 豆腐、若布	麦ご飯	手)ヨーグルト和え	おかゆ 煮魚野菜あん 茶巾風	熱量 345kcal タンパク質 19.9g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
26 (水)	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 白桃缶	豆腐、干椎茸、長葱、人参 ピーマン、豚挽肉、生姜 春雨、胡瓜、人参、ハム、錦糸卵 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	牛乳 野菜ウエハース 星っこ	おかゆ 炒り豆腐風 春雨煮	熱量 363kcal タンパク質 19.5g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
27 (木)	カップ納豆 若布の酢の物 豚汁 キウイフルーツ	カップ納豆、味つゆ 若布、胡瓜、みかん缶 豚肉、大根、人参、ゴボウ じゃが芋、つきこん、豆腐	麦ご飯	牛乳 手)豆腐入り 白玉だんご	おかゆ ひきわり納豆 二色おひたし	熱量 364kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
28 (金)	鯖の味噌煮 小松菜の磯和え 清汁 オレンジ	鯖、生姜、にんにく、味噌 小松菜、人参、竹輪、刻みのり 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 菓子	おかゆ 白身魚煮 小松菜煮	熱量 323kcal タンパク質 20.6g 脂質 220.1g 食塩 1.6g	
29 (土)	五目うどん バナナ	乾麺、人参、ほうれん草 油揚げ、ナルト	五目うどん	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 307kcal タンパク質 14.4g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
31 (月)	カレーライス ゴマ酢和え グレープフルーツ	豚肉、じゃが芋、人参 玉葱、グリーンピース、バター もやし、胡瓜、キャベツ 人参、白ゴマ	麦ご飯	牛乳 手)さつまいもの マシュマロ焼き	おかゆ スープ煮 キャベツ煮	熱量 322kcal タンパク質 20.6g 脂質 22.1g 食塩 1.6g	

