

5月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

5月 日 曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1～2歳児	おやつ	未満児	以上児
					午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
1 木	ごはん 厚揚げの酢豚風 卵焼き わかめスープ ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 卵 豆腐 シーチキン わかめ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 中華スープ 砂糖 みりん 食塩 ココア ホットケーキミックス 油	たけのこ たまねぎ にんじん パイン バナナ もやし	バナナ 牛乳	牛乳 ココア蒸しパン	484Kcal 21.1g	595Kcal 26.0g
2 金	えびときのこのクリームライス ごまごまごぼろ きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	えび ベーコン ひじき 牛乳	米 コンソメ 小麦粉 バター オリーブ油 食塩 ごま 片栗粉 砂糖 しょうゆ せんべい	まいたけ しめじ たまねぎ コーン アスパラガス パセリ ごぼろ きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	493Kcal 15.1g	605Kcal 17.2g
7 水	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き かにかまサラダ 青菜と厚揚げの味噌汁 パイン	鮭 錦糸卵 かにかま れんこん ベーコン チーズ 牛乳	米 マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ ごま じゃがいも みそ 小麦粉 油	たまねぎ コーン しめじ パセリ きゅうり たまねぎ	ビスケット 牛乳	牛乳 大豆とごまの ソフトクッキー	490Kcal 22.5g	604Kcal 28.1g
8 木	ごはん ふくさ卵 れんこんのきんぴら バナナ 青菜と切干大根の塩昆布和え	豚挽肉 卵 豆腐 ハム れんこん ベーコン チーズ 牛乳	米 砂糖 みりん 油 しょうゆ ごま ごま油 さつまいも マヨネーズ 食塩 コンソメ	たまねぎ にんじん 青ねぎ れんこん 絹さや きゅうり バナナ ごまごま	ヨーグルト	牛乳 ベジタブルソルト	481Kcal 18.6g	623Kcal 22.5g
9 金	ごはん キッズチリコンカン 春ごぼろのスティック天ぷら たまごスープ バナナ	豚挽肉 大豆 卵 ヨーグルト 牛乳	じゃがいも オリーブ油 砂糖 ししょうゆ みりん ケチャップ 油 カレー粉 食塩 さつまいも バター	しいたけ なす たまねぎ にんじん トマト にんにく ごぼろ 青ねぎ ごまごま	ビスケット 牛乳	牛乳 スイートポテト	478Kcal 18.1g	605Kcal 22.0g
10 土	パン クリームスパゲティ ちくわと高野豆腐の卵とじ きゅうりとコーンのサラダ バナナ	えび ちくわ 高野豆腐 卵 牛乳	食パン スパゲティ オリーブ油 コンソメ シチュールウ 砂糖 みりん ししょうゆ 食塩 マヨネーズ	しめじ たまねぎ にんじん ごまごま グリンピース きゅうり コーン バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	496Kcal 24.3g	609Kcal 30.4g
12 月	鶏そぼろひじき丼 切干大根のサラダ わかめスープ オレンジ	鶏挽肉 豆腐 錦糸卵 ひじき シーチキン わかめ 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ ごま マヨネーズ 中華スープ 食塩 もち米 みそ	にんじん グリンピース 切干大根 ごまごま ごぼろ 青ねぎ えのき オレンジ	バナナ 牛乳	牛乳 五平餅風おにぎり	490Kcal 18.3g	604Kcal 22.0g
13 火	ごはん さわらのごま焼き じゃがいものクリーム煮 きゅうりのおかか和え すまし汁 パイン	さわら かつお節 豆腐 豚肉 牛乳	米 ごま ごま油 しょうゆ 砂糖 バター 小麦粉 食塩 じゃがいも スパゲティ 焼きそばソース 油	たまねぎ グリンピース きゅうり 絹さや にんじん えのき 青ねぎ ピーマン パイン	ヨーグルト	牛乳 焼きそば	443Kcal 20.4g	569Kcal 25.0g
14 水	ごはん 松風焼き じゃがいものBBQ風 野菜のひじき和え バナナ	豚挽肉 豆腐 卵 ひじき 牛乳	米 パン粉 ごま しょうゆ みりん 焼肉たれ 油 ホットケーキミックス ごま オレンジジュース	たまねぎ にんじん しょうゆ 青ねぎ きゅうり ごまごま しめじ もやし みかん バナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 オレンジ蒸しパン	494Kcal 17.6g	609kcal 20.9g
15 木	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーときのこのサラダ 玉ねぎスープ ヨーグルト	鶏肉 チーズ ベーコン 大豆 ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 しょうゆ 食塩 マヨネーズ さつまいも きび糖	しょうゆ にんにく ブロッコリー しめじ コーン たまねぎ にんじん アスパラガス	ヨーグルト	牛乳 おにまんじゅう	483Kcal 19.2g	626kcal 23.4g
16 金	ごはん 鮭のレモン焼き じゃがいもの煮ころがし マカロニサラダ パイン	鮭 ハム 牛乳	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん じゃがいも マカロニ マヨネーズ パン	しょうゆ レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース パイン	ヨーグルト	牛乳 スティックパン	472Kcal 18.8g	610Kcal 22.8g
17 土	パン ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト 添え野菜 バナナ	豚挽肉 ウインナー 牛乳	食パン スパゲティ ケチャップ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	511Kcal 20.3g	629Kcal 24.6g
19 月	ごはん 照り焼きチキン 切干大根とツナの煮物 シルバーサラダ パイン	鶏肉 シーチキン かにかま 大豆 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 はるさめ 食塩 マヨネーズ 小麦粉 バター	切干大根 にんじん グリンピース きゅうり たまねぎ かぼちゃ パイン	コーンフレーク 牛乳	牛乳 かぼちゃのスコーン	504Kcal 20.5g	624Kcal 25.0g
20 火	ごはん 魚の香味焼き ブロッコリーのおかか和え 春野菜のミルクスープ いとこ煮	鮭 ちくわ かつお節 小豆 ベーコン 卵 低脂肪乳	米 塩こうじ オリーブ油 みりん 砂糖 しょうゆ さつまいも 小麦粉 バター コンソメ 食パン ジャム	しょうゆ ブロッコリー にんじん アスパラガス きゅうり たまねぎ コーン しめじ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) いちごジャムサンド	464Kcal 19.4g	598kcal 23.6g
21 水	わかめごはん ふしめん汁 鶏肉と高野豆腐の卵とじ じゃがいもとピーマンのごま和え バナナ	わかめ 高野豆腐 卵 鶏肉 ちくわ チーズ 低脂肪乳	米 食塩 砂糖 しょうゆ みりん ごま じゃがいも ふしめん 食塩 ホットケーキミックス オリーブ油	乾しいたけ たまねぎ にんじん ごまごま ピーマン 青ねぎ コーン バナナ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) 青菜蒸しパン	477Kcal 21.1g	618kcal 26.0g
22 木	<お誕生会> カレーピラフ とんかつ 添え野菜 じゃがいものポタージュ ゼリー	鶏挽肉 ベーコン 豚肉 牛乳	米 コンソメ ケチャップ オリーブ油 バター パン粉 小麦粉 ソース じゃがいも ホイップクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン コーン スナックエンドウ いちご	ビスケット 牛乳	牛乳 お誕生会ケーキ	469Kcal 16.4g	652kcal 23.1g
23 金	ごはん 和風ミートローフ 五目きんぴら きゅうりとみかんの酢の物	豚挽肉 豆腐 卵 ちくわ ひじき ウインナー 牛乳	米 パン粉 ケチャップ マヨネーズ 油 砂糖 みりん しょうゆ 酢 ロールパン	たまねぎ にんじん ごぼろ ピーマン きゅうり きゅうり みかん	バナナ 牛乳	牛乳 ホットドッグ	503Kcal 21.1g	623Kcal 26.1g
24 土	キッズピザ 味噌汁 ヨーグルト	豚挽肉 のり 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 焼肉たれ 酢 ごま ししょうゆ みそ じゃがいも せんべい	にんじん ごまごま もやし たまねぎ 青ねぎ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	446Kcal 18.7g	573kcal 22.6g
26 月	ごはん 鮭の西京焼き 五目ひじき バナナソース パイン	鮭 ひじき ちくわ 油揚げ ハム 錦糸卵 牛乳	米 白みそ みりん 砂糖 しょうゆ 油 はるさめ 酢 ごま油 ごま コーンフレーク	にんじん ごぼろ 乾しいたけ きゅうり もやし パイン みかん 黄桃	バナナ ヨーグルト	牛乳 フルーツコーンフレーク	468Kcal 16.7g	572kcal 19.7g
27 火	ごはん 鶏のスタミナ焼 ほうれん草のグラタン風 高野豆腐の含め煮 バナナ	鶏肉 シーチキン チーズ 高野豆腐 きな粉 牛乳 低脂肪乳	米 焼肉たれ バター 小麦粉 砂糖 しょうゆ みりん コンソメ マカロニ	にんにく しょうゆ ほうれん草 しめじ コーン にんじん 絹さや	コーンフレーク 牛乳	乳飲料(低脂肪) マカロニきな粉	504Kcal 22.4g	641Kcal 28.1g
28 水	ごはん 春雨とえびの中華炒め 厚揚げのキノコあんかけ フルーツヨーグルト	えび 豚挽肉 厚揚げ ヨーグルト 豆腐 油揚げ ひじき 牛乳	米 はるさめ 砂糖 みりん ごま油 ししょうゆ 中華だし 片栗粉 食塩	ごまごま しょうゆ もやし にんじん たまねぎ 乾しいたけ えのき しめじ しいたけ みかん バナナ パイン	ヨーグルト	牛乳 ひじきおにぎり	477Kcal 19.3g	618kcal 23.5g
29 木	ごはん 肉じゃが にら玉焼き カットトマト すまし汁 バナナ	豚肉 卵 豆腐 シーチキン わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 みりん ししょうゆ 油 マヨネーズ 食塩 食パン マーガリン	にんじん たまねぎ グリンピース にら トマト バナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 フレンチトースト	514Kcal 21.6g	638kcal 26.5g
30 金	ごはん 魚の青じそ衣揚げ 野菜のカレーそぼろ炒め さつまいもきゅうり	魚 豚挽肉 牛乳	米 天ぷら粉 油 砂糖 しょうゆ みりん さつまいも カレールウ ごま油	青じそ れんこん にんじん なす しめじ ししょうゆ にんにく きゅうり きゅうり パイン	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	451Kcal 20.8g	581Kcal 25.6g
31 土	パン ツナと青菜のスパゲティ マッシュポテト ブロッコリーサラダ バナナ	シーチキン ちくわ 低脂肪乳	食パン スパゲティ コンソメ ししょうゆ じゃがいも マーガリン マヨネーズ せんべい	ごまごま しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	499Kcal 18.7g	613kcal 22.4g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。



食育だより 5月号

鴨島中央認定こども園 給食室

清々しい季節です



入園・進級して1か月がたちました。新緑の中で元気に遊び、みんなで一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたち。疲れがでてくる時季でもあるのでゆったり食事を楽しめるように配慮していきたいと思います。

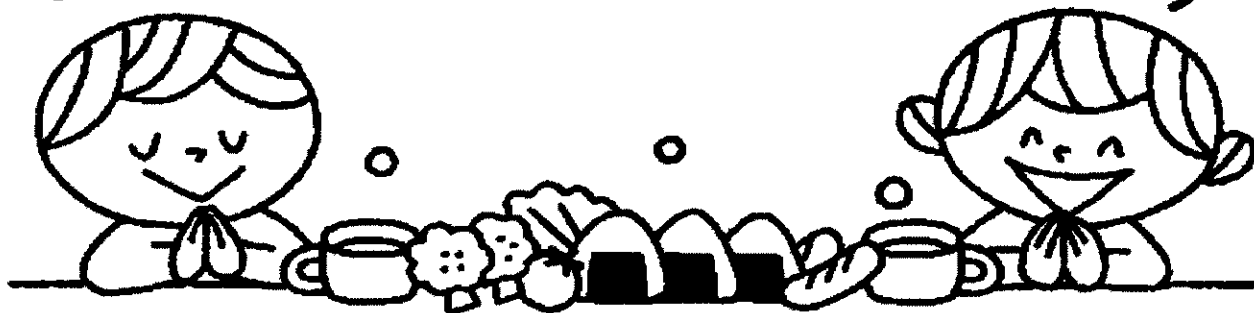
食育目標 ～元気にいただきます、ごちそうさまのあいさつをしよう！～

食事の前と食べ終わったあとに、食事作りに関わった人や命を分けてくれた食材への感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。毎日の何気ないあいさつにも意味があることを少しずつですが伝えていきたいと思います。



五感で食べる

毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感（視覚、味覚、触覚、聴覚、臭覚）が大きく作用しています。栄養をとるだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育まれていきます。



お子さまの食事についてご相談ください

園では楽しく食べることを第一にお子さまが安心して給食を食べることができるよう心がけています。園の食事、家庭での食生活、お子さまの偏食などお悩みのことがありましたらクラス担任を通してお申し出下さい。随時、管理栄養士（中村）がお話を伺いますので、ご相談ください。