

# 5月予定献立表



日	昼食	午前のおやつ 午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 塩分g	
6 木	ごはん 鯉のぼりハンバーグ 野菜炒めカレー味	フォーガー ソフトドライブルーン 牛乳	牛乳 かしわもち	豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 コーン しめじ もやし 小松菜 ねぎ ブルーン	米 サラダ油 米類	490 18.1	16 1.1
7 金	グリーンピースごはん 鯉のぼりフライ きゅうりの中華漬け	はんぺんかき玉汁 こどもの日デザート ジョアマスカット	牛乳 ミニたい焼き	えび はんぺん たまご さば削り節 ジョア	グリーンピース 昆布 ミニトマト きゅうり わかめ しめじ	米 じゃが芋 大豆油 ごま 砂糖 ごま油	こどもの日献立 490 15.5	13.9 1.7
10 月	ごはん 炒り豆腐包み焼き 野菜のごま和え	中華スープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 こいポーロ	豆腐 鶏肉 かまぼこ たまご チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 コーン もやし たけのこ水煮 小松菜	米 ごま 砂糖 ごま油	423 19.2	15.2 1.7
11 火	ごはん さば白醬油漬焼き じゃが芋の土佐煮	豚汁 オレンジ 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	さば かつお節 豚肉 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	人参 大根 ごぼう ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋	560 20.9	21.9 1.3
12 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐ナゲット・スマイルポテト 油揚げ野菜の和え物	クリームコンスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい	豆腐 油揚げ たまご 牛乳	ほうれん草 人参 コーン もやし えのきたけ 玉ねぎ グレープフルーツ	米 じゃが芋 大豆油 ごま油 砂糖 片栗粉	457 18.4	18.4 1.4
13 木	ごはん 銀鮭塩こうじみそ焼き きらきらきんぴら	中華たまごスープ オレンジ 牛乳	牛乳 ブルーベリーサンド	銀鮭 たまご 牛乳	えのきたけ 人参 さやいんげん 小松菜 もやし オレンジ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 白滝 ごま	458 20.2	16.1 1.4
14 金	たけのこご飯(おにぎりの日) おすまし いわしの梅煮 春雨中華サラダ	ソフトドライブルーン 牛乳	牛乳 お魚アーモンド クラッカー	いわし かまぼこ たまご はんぺん さば削り節 牛乳	たけのこ 人参 きゅうり 小松菜 しめじ ブルーン	米 春雨 砂糖 ごま油	507 19.4	18.7 1.6
17 月	ごはん とりにくごま照り焼き ジャコ油揚げ野菜和え	キムチスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 おさつスティック	鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 豚肉 牛乳	キャベツ 人参 大根 白菜キムチ漬け ねぎ しめじ グレープフルーツ	米 ごま油 砂糖 ごま 砂糖 春雨	482 19.5	17.9 1.3
18 火	ごはん マーボー豆腐 茹でそら豆	ひじきのツナマリネ プチグレーゼリーF <sub>a</sub> 牛乳	牛乳 カルシウムせんべい	木綿豆腐 豚肉 みそ ツナ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ そら豆 ひじき きゅうり	米 サラダ油 ごま油 片栗粉	511 19.4	17.9 1.4
19 水	ごはん・のりふりかけ イカナゲット・スマイルポテト ツナキャベツの甘酢和え	豆腐たまごスープ オレンジ 牛乳	牛乳 ブルーチェ・ベリー	イカ ツナ 絹ごし豆腐 たまご さば削り節 牛乳	キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 オレンジ のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖	485 16.5	19.5 1.4
20 木	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き ほうれん草肉みそ和え	じゃが芋みそ汁 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	メルルーサ 豚肉 みそ さば削り節	ほうれん草 もやし ねぎ 玉ねぎ 豆苗 わかめ グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃが芋	459 20.1	17.9 2.3
21 金	五目やきそば ヘルシーから揚げ きゅうりの中華漬け	青梅ゼリー 牛乳	牛乳 せんべい	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ きゅうり	中華麺 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	517 22.3	20.2 1.8
24 月	ごはん さばのみそ煮 切干大根のマリネ	ワンダンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 クリームパン	さば みそ かまぼこ 豚肉 牛乳	切干大根 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ オレンジ たけのこ水煮	米 ごま油 砂糖	536 21.8	21.1 1.8
25 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ アスパラガス蒲鉾野菜炒め	帆立貝柱のスープ チーズ 牛乳	ソファールヨーグルト	豆腐 豚肉 鶏肉 たまご かまぼこ 牛乳 帆立貝柱 チーズ	玉ねぎ 人参 ひじき アスパラガス もやし 大根 ねぎ コーン	米 サラダ油 砂糖	458 19.9	15.7 1.5
26 水	ごはん カツオブライ 肉じゃが	もずくのおすまし グレープフルーツ 牛乳	牛乳 クラッカー	カツオ 豚肉 はんぺん さば削り節 牛乳	人参 玉ねぎ もずく 枝豆 小松菜 えのきたけ のり グレープフルーツ	米 大豆油 じゃが芋 砂糖 白滝	450 19.3	15.7 1.1
27 木	豚丼 ツナナムル 豆腐きのこたつぷりみそ汁	オレンジ 牛乳	牛乳 わらび餅	豚肉 ツナ 木綿豆腐 みそ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし しめじ 水煮なめこ わかめ オレンジ	米 白滝 砂糖 ごま ごま油	495 18.9	17.5 2
28 金	みそ煮込みうどん ウインナー玉子巻き キャベツ玉ねぎトマトのサラダ	プチミカンゼリーF <sub>a</sub> 牛乳	牛乳 ほうれん草蒸しパン	豚肉 油揚げ みそ さば削り節 ウインナー たまご 牛乳 なんと巻き	大根 人参 椎茸 ごぼう キャベツ 玉ねぎ トマト	うどん 片栗粉 砂糖 オリーブ油	492 17.0	1.9
31 月	ポークカレーライス キャベツのなめたけ和え こんにゃくみそ煮	鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 プリン	豚肉 みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ えのきたけ	米 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく ごま	522 16.4	20.3 1.9

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

# 5月予定献立表



日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考				
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g	
6 木	ごはん 鯉のぼりハンバーグ 野菜炒めカレー味	フォーガー ソフトドライブルーン 牛乳	牛乳 かしわもち	豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 コーン しめじ もやし 小松菜 ねぎ ブルーン	米 サラダ油 米麺	551 19.7	17.0 1.1		
7 金	グリーンピースごはん 鯉のぼりフライ きゅうりの中華漬け	はんぺんかき玉汁 こどもの日デザート ジョアマスカット	牛乳 ミニたい焼き チーズおかし	えび はんぺん たまご さば削り節 ジョア	グリーンピース 昆布 ミニトマト きゅうり わかめ しめじ	米 じゃが芋 大豆油 ごま 砂糖 ごま油	こどもの日献立		616 18.4	17.2 2.0
10 月	ごはん 炒り豆腐包み焼き 野菜のごま和え	中華スープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 こいボーロ せんべい	豆腐 鶏肉 かまぼこ たまご チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 コーン もやし たけのこ水煮 小松菜	米 ごま 砂糖 ごま油	531 21.5	17.8 2.0		
11 火	ごはん さば白醤油漬焼き じゃが芋の土佐煮	豚汁 オレンジ 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	さば かつお節 豚肉 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	人参 大根 ごぼう ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋	630 22.5	22.8 1.6		
12 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐ナゲット・スマイルポテト 油揚げ野菜の和え物	クリームコンスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい 型抜きチーズ	豆腐 油揚げ たまご 牛乳	ほうれん草 人参 コーン もやし えのきたけ 玉ねぎ グレープフルーツ	米 じゃが芋 大豆油 ごま油 砂糖 片栗粉	604 20.3	25.8 2.3		
13 木	ごはん 銀鯉塩こうじみそ焼き きらきらきんぴら	中華たまごスープ オレンジ 牛乳	牛乳 ブルーベリーサンド	銀鯉 たまご 牛乳	えのきたけ 人参 さいいんげん 小松菜 もやし オレンジ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 白滝 ごま	567 23.2	17.7 1.7		
14 金	たけのこご飯(おにぎりの日) いわしの梅煮 春雨中華サラダ	おすまし ソフトドライブルーン 牛乳	牛乳 お魚アーモンド クラッカー	いわし かまぼこ たまご はんぺん さば削り節 牛乳	たけのこ 人参 きゅうり 小松菜 しめじ ブルーン	米 春雨 砂糖 ごま油	587 22.4	21.5 2.0		
17 月	ごはん とりにくごま照り焼き ジャコ油揚げ野菜和え	キムチスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 おさつスティック	鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 豚肉 牛乳	キャベツ 人参 大根 白菜キムチ漬け ねぎ しめじ グレープフルーツ	米 ごま油 砂糖 ごま 砂糖 春雨	554 21.1	18.8 1.5		
18 火	ごはん マーボー豆腐 茹でそら豆	ひじきのツナマリネ プチグレーゼリーFe 牛乳	牛乳 カルシウムせんべい じゃり豆	木綿豆腐 豚肉 みそ ツナ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ そら豆 ひじき きゅうり	米 サラダ油 ごま油 片栗粉	615 23.4	20.8 1.8		
19 水	ごはん・のりふりかけ イカナゲット・スマイルポテト ツナキャベツの甘酢和え	豆腐たまごスープ オレンジ 牛乳	牛乳 フルーチェ・ベリー	イカ ツナ 絹ごし豆腐 たまご さば削り節 牛乳	キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 オレンジ のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖	619 20.5	24.6 2.0		
20 木	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き ほうれん草肉みそ和え	じゃが芋みそ汁 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	メルルーサ 豚肉 みそ さば削り節	ほうれん草 もやし ねぎ 玉ねぎ 豆苗 わかめ グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 エッグアマノーズ じゃが芋	530 22.1	19.4 2.7		
21 金	五目やきそば ヘルシーから揚げ きゅうりの中華漬け	青梅ゼリー 牛乳	牛乳 せんべい カミカミ昆布	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ きゅうり	中華麺 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	580 24.6	22.1 2.3		
24 月	ごはん さばのみそ煮 切干大根のマリネ	ワンタンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 クリームパン	さば みそ かまぼこ 豚肉 牛乳	切干大根 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ オレンジ たけのこ水煮	米 ごま油 砂糖	600 23.3	21.7 1.9		
25 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ アスパラガス蒲鉾野菜炒め	帆立貝柱のスープ チーズ 牛乳	ソフールヨーグルト	豆腐 豚肉 鶏肉 たまご かまぼこ 牛乳 帆立貝柱 チーズ	玉ねぎ 人参 ひじき アスパラガス もやし 大根 ねぎ コーン	米 サラダ油 砂糖	543 23.1	17.7 1.9		
26 水	ごはん カツオブライ 肉じゃが	もずくのおすまし グレープフルーツ 牛乳	牛乳 クラッカー 青のり小魚	カツオ 豚肉 はんぺん さば削り節 牛乳	人参 玉ねぎ もずく 枝豆 小松菜 えのきたけ のり グレープフルーツ	米 大豆油 じゃが芋 砂糖 白滝	577 23.7	17.9 1.9		
27 木	豚丼 ツナナムル 豆腐きのこたっぷりみそ汁	オレンジ 牛乳	牛乳 わらび餅	豚肉 ツナ 木綿豆腐 みそ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし しめじ 水煮なめこ わかめ オレンジ	米 白滝 砂糖 ごま ごま油	582 22.3	19.9 2.4		
28 金	みそ煮込みうどん ウィンナー玉子巻き キャベツ玉ねぎトマトのサラダ	ブチミカンゼリーFe 牛乳	牛乳 ほうれん草蒸しパン	豚肉 油揚げ みそ さば削り節 ウィンナー たまご 牛乳 なたと巻き	大根 人参 椎茸 ごぼう キャベツ 玉ねぎ トマト	うどん 片栗粉 砂糖 オリーブ油	年長組園外保育		579 20.8	23.4 2.5
31 月	ポークカレーライス キャベツのなめたけ和え こんにやくみそ煮	鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 プリン	豚肉 みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ えのきたけ	米 サラダ油 じゃが芋 こんにやく ごま	611 18.6	22.6 2.3		

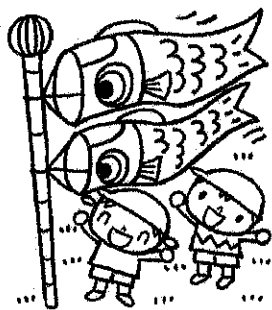
給食食数 1号・2号認定児（年長組 17回・年中・年少組 18回）

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



お弁当・おやつ持参のお知らせ  
園外保育の予定日 年長組 5月28日(金)です  
家庭からお弁当と水筒を持ってきてください。  
1号認定児・・・お弁当・水筒  
2号認定児・・・お弁当・水筒・おやつ





# 食育だより



令和3年5月

木々の緑がまぶしい5月、入園・進級から1か月が経ちました。新しいクラス、先生、お友だちに少しずつ慣れてきた最中ですね。

新しい友だちと一緒に食事をするので、じっくり味わい楽しい給食時間にしていきたいと思います。

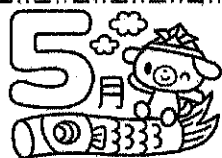


## 行事食について知ろう



『行事食』とは、季節ごとの伝統行事もしくはお祝いの日食べる特別な料理や食べ物のことを言います。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。お祝い事にはお赤飯、ひな祭りにはちらし寿司やひなあられ、端午の節句には柏餅やちまきなど特別なものとして行事と行事食が常にセットになっています。

こども園の給食も行事献立を工夫して作り、子ども達が楽しみながら食べて記憶として残してあげられるように取り組みたいとおもいます。今年度の行事献立と3歳以上児クラスのリクエスト献立の予定をお知らせいたします。



5月  
こどもの日  
お祝い献立



虫歯予防デー献立  
千葉県民の日献立  
年長・ひまわり組リクエスト献立



七夕献立  
年中・さくら組  
リクエスト献立



お楽しみ給食



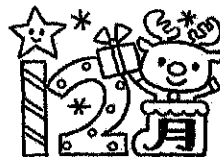
十五夜お月見献立  
年中・ばら組  
リクエスト献立



ハロウィン献立  
年少・すみれ組  
リクエスト献立



七五三お祝い献立  
年少・もも組リクエスト献立



クリスマス献立  
冬至料理



お正月料理献立  
七草ごはん



節分献立  
バレンタイン献立



ひな祭り献立  
お別れ給食

### 子どもの食の『困った』をどうする？

#### 遊び食べ

『子どもの食事で困っていること』で一番多いのは遊び食べです。厚生労働省「平成27年度 乳幼児栄養調査結果」では、2～3歳未満の子どもの保護者の41.8%が「困っている」と回答しています。子どもが遊び食べをする理由として考えられるのは、テレビやおもちゃで気が散ってしまうことのほか、食事時間

を十分な空腹で迎えられないことがあります。子どもが「おなかがすいた」といっても、「ごはんの時間までもう少し待とうね」などと声かけをし、我慢の練習をしてみましよう。我慢ができるようになると、食事への期待感が高まり十分な空腹が得られることで、食べることに集中できます。

子どもがおいしくごはんを食べるためには、おなかがすいた時間に食事ができるように生活リズムの見直しが必要な場合もあります。無理のないところから、遊び食べが少なくなる工夫を始めてみましょう。