

5月予定献立表



Main table containing meal plans (昼食, おやつ) and nutritional information (主要材料とはたらき, 備考) for children. Includes columns for date, meal name, ingredients, and energy/protein content.

※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
1月	ごはん・のりふりかけ 豆腐と野菜ナゲット・スマイルポテトフライ 春野菜のおひたし	牛乳 かしわ餅	豆腐 かつお節 鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ 人参 しめじ スナップえんどう エリンギ 小松菜 ねぎ のり	米 じゃが芋 大豆油	579 19.3	23.3 1.3
2火	ごはん 鯉かまぼこ入りスープ 鯉のほりハンバーグ 野菜ちりめんじゃこ油揚げの和え物	牛乳 ミニたい焼き	鶏肉 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ たまご 蒲鉾 牛乳	キャベツ 人参 小松菜 にんにく 椎茸	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	571 19.8	18.7 1.8
8月	ごはん チキン南蛮 かまぼこ野菜炒め	牛乳 茹で枝豆	鶏肉 かまぼこ たまご さば削り節 牛乳	キャベツ 絹さや 人参 コーン わかめ 玉ねぎ えのきたけ	米 サラダ油	514 21.4	17.1 1.9
9火	ごはん・のりふりかけ タコナゲット・スマイルポテトフライ トマトサラダ	牛乳 練ゴマトースト	たこ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	トマト きゅうり 玉ねぎ パセリ キャベツ オクラ わかめ メロン のり	米 大豆油 ジャガ芋 サラダ油 オリーブ油 砂糖	647 20.3	26.9 2.1
10水	ごはん マーボー豆腐 ツナほうれん草のナムル	牛乳 フルーチェベリー味	木綿豆腐 豚肉 みそ ツナ 牛乳	たけのこ 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ そら豆 ほうれん草 もやし オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	581 24.9	20.8 1.9
11木	ごはん カラスカレイ味噌醤油焼き ひじきのツナマリネ	牛乳 クラッカー チーかま	カラスカレイ かまぼこ 豚肉 牛乳	干しひじき 人参 きゅうり 小松菜 ねぎ 椎茸 ブルー	米 サラダ油 砂糖	541 19.7	19.4 2.0
12金	豆ごはん 鶏肉オレンジ焼き イタリアンサラダ	牛乳 かむかむこんやく 玄米小丸せんべい	鶏肉 かまぼこ たまご 絹ごし豆腐 牛乳	グリーンピース 生姜 キャベツ 玉ねぎ トマト 小松菜 しめじ	米 マーメイド サラダ油 砂糖 オリーブ油	555 22.7	19.1 2.3
15月	ごはん 銀ヒラス西京漬焼き 和風にくみそサラダ	牛乳 ふかし芋	銀ヒラス 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ 人参 しめじ レタス 椎茸 えのきたけ 玉ねぎ オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	545 22.2	16.2 1.1
16火	ごはん チンジャオロース カボチャのサラダ	牛乳 おはぎ	豚肉 たまご チーズ 牛乳	生姜 たけのこ 人参 ピーマン にんにく 南瓜 きゅうり コーン クリーム コーン缶詰 /	米 砂糖 片栗粉 ごま油 エッグアマノーズ サラダ油	616 20.9	24.4 1.6
17水	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢漬け アスパラ野菜のマヨゴマ和え	牛乳 わかめご飯おにぎり	鶏肉 かまぼこ 牛乳 絹ごし豆腐	アスパラガス もやし のり コーン 人参 えのきたけ 玉ねぎ わかめ ブルー	米 大豆油 薄力粉 エッグアマノーズ ごま 砂糖	608 23.4	14.8 2.4
18木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 南瓜枝豆の含め煮	牛乳 ブルーベリージャムサンド	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご はんぺん 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 干しひじき 南瓜 枝豆 小松菜 豆苗 さくらんぼ しめじ	米 サラダ油 砂糖 パン粉	570 22.7	16.4 1.8
19金	アンパンマンライス 鶏肉の豆腐包み焼き きゅうりの中華漬け	牛乳 せんべい 果汁グミドパウ	ツナ ウィナー 鶏肉 豆腐 みそ さば削り節 豆乳	玉ねぎ 干しぶどう 人参 ミニトマト きゅうり わかめ 豆苗	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	639 21.1	17.8 3.0
22月	ごはん さばのみそ煮 ひじきの五目煮	牛乳 ミニお好み焼き	さば みそ 水煮大豆 減塩さつま揚げ 豚肉 油揚げ 牛乳	干しひじき 人参 大根 白菜キムチ漬け ねぎ しめじ メロン	米 白滝 砂糖 ごま 春雨	600 22.5	24.7 1.8
23火	ごはん ヘルシーミートローフ 中華枝豆かまぼこサラダ	牛乳 フライドポテト青のり	豚肉 木綿豆腐 たまご かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり 枝豆 トマト しめじ わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 ごま油 片栗粉	596 22.3	23.6 2.3
24水	ごはん 銀鱈塩こうじみそ焼き 三色野菜炒め	牛乳 野菜せんべい	銀鱈 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	もやし にんじん には 水煮なめこ わかめ ねぎ さくらんぼ	米 サラダ油 ごま油 ごま	531 21.2	18.7 2.1
25木	25粒ごはん ハヤシライスソース ほうれん草ごま和え	牛乳 とっとチーズ クラッカー	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 人参 ほうれん草 コーン ブルー /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 こんにやく ごま	602 20.8	19.4 2.5
26金	スパゲティミートソース 豆腐さかなすり身の磯辺揚げ きゅうりわかめの酢の物	1食分鉄分アップルキャラメル サクッとコンブ ソフトせんべい	豚肉 豆腐 さかなすり身 かまぼこ ヨーグルト 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり トマト グリンピース わかめ アロエ / ごま	米 サラダ油 砂糖 大豆油	632 21.8	25.2 2.2
29月	牛丼 さやいんげんのごま和え なすのみそ汁	牛乳 メープルサンド	牛肉 かまぼこ みそ さば削り節 油揚げ 牛乳	玉ねぎ さやいんげん 生姜 人参 コーン なす わかめ ブルー	米 白滝 砂糖 ごま	625 23.3	21.1 3.2
30火	ごはん 白身魚みそマヨ焼き アスパラ野菜炒め	牛乳 プリンアラモード	メルルーサ かまぼこ 絹ごし豆腐 牛乳 みそ	キャベツ アスパラガス 人参 コーン 玉ねぎ たけのこ わかめ さくらんぼ /	米 サラダ油 エッグアマノーズ	535 21.4	19.4 1.8
31水	ごはん・のりふりかけ カツオブライ あっさりピクルス	牛乳 塩せんべい クラッカー	かつお たまご 牛乳 さば削り節	キャベツ 人参 きゅうり レモン もずく 小松菜 玉ねぎ メロン のり	米 大豆油 パン粉 砂糖	528 19.7	15.6 1.1

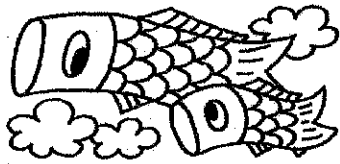
※物資の都合により、献立を変更することがあります。

給食食数 1号・2号認定子ども（年長・年中組 19回・年少組 20回）

年長ひまわり・ゆり組 お弁当・おやつ持参のお知らせ
 5月12日(金) 園外保育の予定日です
 お弁当・水筒・おやつを持ってきてください。
 (2号認定子ども…3時のおやつも用意してください)

年中 さくら組 お弁当・おやつ持参のお知らせ
 5月26日(金) 園外保育の予定日です
 お弁当・水筒・おやつを持ってきてください。
 (2号認定子ども…3時のおやつも用意してください)





食育だより



令和5年5月

若葉が5月のさわやかな風に揺れています。季節の変わり目で、連休もある時季は緊張がほぐれて疲れが出やすくなったりします。疲れをためないように早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登園しましょう。



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に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～5歳クラスのリクエスト献立の予定をお知らせいたします。



こどもの日
お祝い献立



歯と口の健康週間献立
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
年長ゆり組
リクエスト献立



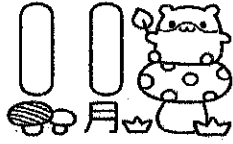
お楽しみ給食



十五夜お月見献立
年中・さく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



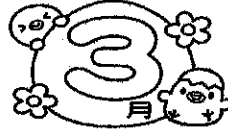
クリスマス献立
冬至料理



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

おうちで 食育

食事の始まりは「いただきます」
食べおわりは「ごちそうさま」の
あいさつを元気よくしましょう。

「いただきます」という言葉は、敬意を表す動作から生まれた言葉です。現在ではその敬意は、肉や魚、たまごはもちろん野菜や果物も含めて、食材の「命」そのものに向けた言葉として捉えられています。また、料理を作ってくれた人、食材を作っている人、食材を販売している人、流通にかかわる人、生産者への感謝の気持ちを表す言葉です。

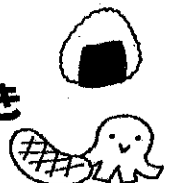
「ごちそうさま」という言葉に含まれる「馳走(ちそう)」という言葉には、「馳せる」は早く走る、もしくは馬や車などを早く走らせることをいいます。食事を用意するために方々に馬を走らせ、さらに走り回って用意をすることから、「馳走」は「食事などでもてなしをすること」を指すようになりました。この「馳走」に感謝の意味での「御」と「様」がついて、「ごちそうさま」という言葉になりました。

現代は、さまざまな食材が身近な店で購入できます。馬であちこち駆け回って食材を集めた時代と比べようありませんが、日々の食事の支度や買い物など食卓を整えることは大変な労力です。毎日の食事に続けていく大切なあいさつですね。

朝ごはんをしっかりと食べましょう



朝ごはんのはたらき



◎体や脳へのエネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源ブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかりと補いましょう。

◎体に朝が来たことを知らせる

朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

◎体をウォーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温が朝ごはんを食べることで上がります。またよく噛むことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

規則正しい健康的な生活リズムをつくる大切な食事です。朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。