

# 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<br>血・肉・歯・骨となる                          | みどりのなかま<br>体の調子を整える                                      | きいろのなかま<br>力や熱になる  | 熱量kcal                 | 脂質g<br>蛋白質g 塩分g |           |
| 1<br>水  | ハヤシライス<br>ツナほうれん草ナムル<br>タコウィンナー       | 鉄分Caチーズ<br>牛乳<br>クラッカー        | 牛乳<br>豚肉 ツナ 鶏肉<br>チーズ 牛乳                      | 玉ねぎ 大根 人参<br>マッシュルーム えのきたけ<br>しめじ ほうれん草 もやし              | 米 サラダ油 ごま<br>砂糖 ごま油  | 503<br>19.3            | 24.2<br>1.7     |           |
| 2<br>木  | アンパンマンライス<br>こどもの日ハンバーグ<br>かぼちゃのバター煮  | にんにくスープ<br>日向夏ゼリー<br>ジョアマスカット | 牛乳<br>ツナ ウィナー 豚肉<br>鶏肉 たまご ジョア<br>かまぼこ        | 玉ねぎ 干しぶどう 人参<br>ミニトマト 南瓜 小松菜<br>椎茸 にんにく                  | 米 サラダ油 バター<br>砂糖 片栗粉                                       | こどもの日献立<br>532<br>18.4 | 24<br>1.9       |           |
| 7<br>火  | ごはん<br>銀鮭塩こうじみそ焼き<br>春雨中華かまぼこサラダ      | 中華レタススープ<br>アンデスメロン<br>牛乳     | 牛乳<br>銀鮭 みそ かまぼこ<br>たまご 牛乳                    | 人参 きゅうり レタス<br>えのきたけ しめじ<br>玉ねぎ メロン                      | 米 サラダ油 春雨<br>砂糖 ごま油  | 456<br>19.3            | 16.1<br>1.2     |           |
| 8<br>水  | ごはん<br>マーボートマト豆腐<br>こんにゃく煮            | じゃが芋みそ汁<br>グレープフルーツ<br>牛乳     | 牛乳<br>豚肉 木綿豆腐 みそ<br>さば削り節 牛乳                  | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんにく わかめ トマト<br>絹さや グレープフルーツ                | 米 サラダ油 米粉<br>砂糖 こんにゃく<br>じゃが芋                              | 473<br>17.8            | 15.4<br>2.1     |           |
| 9<br>木  | ごはん<br>さばの生姜煮<br>竹輪入り野菜炒め             | はんぺん汁<br>オレンジ<br>牛乳           | 牛乳<br>さば 竹輪 絹ごし豆腐<br>紅白はんぺん たまご<br>牛乳 さば削り節   | キャベツ もやし 人参<br>しめじ わかめ 生姜<br>えのきたけ オレンジ                  | 米 サラダ油   | 514<br>20.7            | 22.1<br>1       |           |
| 10<br>金 | ミートソーススパゲティ<br>塩から揚げ<br>野菜の土佐酢和え      | 鉄分Caチーズ<br>牛乳                 | ソファールヨーグルト<br>豚肉 鶏肉 かつお節<br>チーズ 牛乳            | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>えのきたけ 椎茸 トマト<br>マッシュルーム 生姜 キャベツ            | スパゲティ オリーブ油<br>サラダ油 砂糖 片栗粉<br>干しひじき / 大豆油                  | 470<br>25.0            | 17.1<br>1.9     |           |
| 13<br>月 | 十六穀米ごはん<br>ポークカレー<br>キャベツわかめの酢の物      | 南瓜レーズン煮<br>オレンジ<br>牛乳         | 牛乳<br>豚肉 牛乳                                   | 玉ねぎ 人参 にんにく<br>キャベツ わかめ 南瓜<br>干しぶどう オレンジ                 | 米 十六穀米 サラダ油<br>砂糖 じゃが芋 バター                                 | 498<br>19.1            | 19.3<br>1.7     |           |
| 14<br>火 | ごはん<br>ひじき入り豆腐ハンバーグ<br>はりはり漬け         | 中華コーンスープ<br>牛乳<br>鉄分Caチーズ     | 牛乳<br>木綿豆腐 豚肉 鶏肉<br>たまご 牛乳 チーズ                | 玉ねぎ 人参 干しひじき<br>切干大根 小松菜<br>クリームコーン缶詰                    | 米 サラダ油 パン粉<br>砂糖 ごま ごま油<br>片栗粉                             | 451<br>17.8            | 17.1<br>1.4     |           |
| 15<br>水 | ごはん・のりふりかけ<br>カツオ漁師揚げ<br>ひじき五目煮       | フォーガー<br>グレープフルーツ<br>牛乳       | 牛乳<br>カツオ 減塩さつま揚げ<br>生揚げ 水煮大豆<br>鶏肉 牛乳        | 干しひじき 人参 もやし<br>小松菜 ねぎ のり<br>グレープフルーツ                    | 米 大豆油 ごま油<br>砂糖 米麹 白滝                                      | 435<br>18.1            | 14.4<br>0.8     |           |
| 16<br>木 | ごはん<br>野菜肉団子<br>イタリアンサラダ              | もずくスープ<br>ヤクルト元気ヨーグルト<br>牛乳   | 牛乳<br>豚肉 鶏肉 たまご<br>さば削り節 牛乳<br>ヨーグルト          | キャベツ 玉ねぎ トマト<br>もずく えのきたけ<br>あさつき                        | 米 砂糖 オリーブ油   | 474<br>17.3            | 13.7<br>0.8     |           |
| 17<br>金 | 食パン・苺ジャム&マーガリン<br>チキン南蛮<br>ひじきツナのマリネ  | 牛乳<br>シチュー<br>アンデスメロン         | 牛乳<br>鶏肉 ツナ 牛乳                                | 干しひじき 人参 玉ねぎ<br>きゅうり コーン メロン                             | 食パン 砂糖 サラダ油<br>苺ジャム&マーガリン<br>じゃが芋                          | 年長組園外保育<br>484<br>18.8 | 14.6<br>1.8     |           |
| 20<br>月 | ごはん<br>白身魚のみそマヨ焼き<br>じゃが芋そぼろ煮         | 中華野菜スープ<br>グレープフルーツ<br>牛乳     | 牛乳<br>メルルーサ みそ<br>鶏肉 絹ごし豆腐<br>牛乳              | 枝豆 人参 小松菜<br>玉ねぎ えのきたけ<br>グレープフルーツ                       | 米 エッグアミノース<br>サラダ油 砂糖 ごま油<br>じゃが芋                          | 441<br>20.6            | 13.6<br>1.6     |           |
| 21<br>火 | ごはん<br>鶏肉オレンジ焼き<br>コールスロー             | にんにくスープ<br>オレンジ<br>牛乳         | 牛乳<br>鶏肉 ツナ 牛乳<br>ヨーグルト たまご                   | 生姜 キャベツ コーン<br>レモン果汁 小松菜<br>玉ねぎ にんにく オレンジ / マーマレード       | 米 サラダ油 砂糖<br>片栗粉 エッグアミノース                                  | 510<br>21.1            | 16.5<br>1.6     |           |
| 22<br>水 | ごはん・のりふりかけ<br>豆腐のまさご揚げ<br>トマトサラダ      | ワンタンスープ<br>ソフトブルー<br>牛乳       | 飲むヨーグルトブルーFe<br>ふかし芋                          | 木綿豆腐 鶏肉 牛乳<br>しらす干し 豚肉<br>たまご                            | 人参 ねぎ トマト パセリ<br>きゅうり 小松菜 もやし<br>玉ねぎ えのきたけ ブルーン のり/ごま油 片栗粉 | 米 大豆油 サラダ油<br>オリーブ油 砂糖 | 503<br>18.3     | 13.3<br>1 |
| 23<br>木 | ごはん<br>いわしの梅しょう油煮<br>油揚げと野菜の和え物       | 豆腐野菜みそ汁<br>アンデスメロン<br>牛乳      | 牛乳<br>いわし 油揚げ みそ<br>木綿豆腐 さば削り節<br>牛乳          | ほうれん草 もやし 人参<br>キャベツ 南瓜 メロン<br>えのきたけ                     | 米 砂糖 ごま油   | 492<br>22.1            | 18.6<br>2       |           |
| 24<br>金 | わかめごはん<br>わかどりごま照り焼き<br>きゅうり中華漬け      | 鶏肉野菜スープ<br>鉄分Caチーズ<br>牛乳      | 牛乳<br>鶏肉 豚肉 牛乳<br>チーズ                         | わかめ きゅうり<br>もやし 小松菜 ねぎ                                   | 米 ごま ごま油 砂糖  | 440<br>20.1            | 15<br>2.5       |           |
| 27<br>月 | ごはん<br>五目マーボ豆腐<br>隠元かまぼこのマヨゴマ和え       | カツオ入り厚焼き玉子<br>アンデスメロン<br>牛乳   | ちばらくヨーグルト<br>木綿豆腐 豚肉 みそ<br>かまぼこ カツオ たまご<br>牛乳 | たけのこ水煮 人参<br>しめじ ねぎ いんげん<br>メロン                          | 米 サラダ油 ごま油<br>片栗粉 ごま 砂糖<br>エッグアミノース                        | 476<br>19.4            | 17.4<br>1.8     |           |
| 28<br>火 | ごはん<br>豚肉野菜味噌炒め<br>切干大根のマリネ           | 中華たけのこスープ<br>オレンジ<br>牛乳       | 牛乳<br>豚肉 みそ かまぼこ<br>絹ごし豆腐 牛乳                  | キャベツ 人参 玉ねぎ<br>切干大根 きゅうり<br>たけのこ水煮 わかめ オレンジ /            | 米 砂糖 ごま油 ごま<br>サラダ油  | 467<br>18.1            | 18.5<br>1.5     |           |
| 29<br>水 | ごはん・のりふりかけ<br>豆腐ナゲットフライ・スマイルポテ<br>筑前煮 | トマトエノキスープ<br>牛乳<br>青梅ゼリー      | 牛乳<br>豆腐 さかなすり身<br>鶏肉 ベーコン たまご<br>牛乳          | 人参 れんこん 隠元<br>トマト 玉ねぎ えのきたけ<br>のり                        | 米 じゃが芋 大豆油<br>こんにゃく 里芋<br>ごま油 砂糖 片栗粉                       | 493<br>18.4            | 12.9<br>1.6     |           |
| 30<br>木 | ごはん<br>白身魚カレー玉ねぎ焼き<br>ほうれん草肉みそ和え      | 豆腐コンソメスープ<br>グレープフルーツ<br>牛乳   | 牛乳<br>メルルーサ 豚肉<br>絹ごし豆腐 牛乳                    | 玉ねぎ ほうれん草<br>もやし ねぎ えのきたけ<br>オクラ わかめ グレープフルーツ /          | 米 サラダ油 砂糖<br>エッグアミノース ごま油                                  | 539<br>18.2            | 18.8<br>1.7     |           |
| 31<br>金 | 五目やきそば<br>海鮮いかやべつ焼き<br>アスパラガスのごま和え    | 果物と合わせるゼリー<br>牛乳              | 牛乳<br>豚肉 いか かつお節<br>かまぼこ 牛乳                   | 人参 ピーマン 玉ねぎ<br>キャベツ アスパラガス<br>コーン 果物缶詰(アロエ、黄桃、白桃、パイナップル) | 中華麺 サラダ油<br>ごま   | 年長組園外保育<br>456<br>18.1 | 18.4<br>2       |           |

※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<br>血・肉・歯・骨となる                  | みどりのなかま<br>体の調子を整える                                   | きいろのなかま<br>力や熱になる                         | 熱量kcal                 | 脂質g<br>蛋白質g<br>塩分g |
| 1<br>水  | ハヤシライス<br>ツナほうれん草ナムル<br>タコウィンナー<br>鉄分Caチーズ<br>牛乳                      | 牛乳<br>柿餅<br>クラッカー     | 豚肉 ツナ 鶏肉<br>チーズ 牛乳                    | 玉ねぎ 大根 人参<br>マッシュルーム えのきたけ<br>しめじ ほうれん草 もやし           | 米 サラダ油 ごま<br>砂糖 ごま油                       | 611<br>22.2            | 24.0<br>1.8        |
| 2<br>木  | アンパンマンライス<br>こどもの日ハンバーグ<br>かぼちゃのバター煮<br>にんにくスープ<br>日向夏ゼリー<br>ジョアマスカット | 牛乳<br>ミニたい焼き          | ツナ ウィンナー 豚肉<br>鶏肉 たまご ジョア<br>かまぼこ     | 玉ねぎ 干しぶどう 人参<br>ミニトマト 南瓜 小松菜<br>椎茸 にんにく               | 米 サラダ油 バター<br>砂糖 片栗粉                      | こどもの日献立<br>628<br>22.2 | 25.8<br>2.1        |
| 7<br>火  | ごはん<br>銀鮭塩こうじみそ焼き<br>春雨中華かまぼこサラダ<br>中華レタススープ<br>アンデスメロン<br>牛乳         | 牛乳<br>かしわもっちりプリン      | 銀鮭 みそ かまぼこ<br>たまご 牛乳                  | 人参 きゅうり レタス<br>えのきたけ しめじ<br>玉ねぎ メロン                   | 米 サラダ油 春雨<br>砂糖 ごま油                       | 539<br>21.1            | 18.0<br>1.4        |
| 8<br>水  | ごはん<br>マーボートマト豆腐<br>こんにやく煮<br>じゃが芋みそ汁<br>グレープフルーツ<br>牛乳               | 牛乳<br>シリアルマシュマロ       | 豚肉 木綿豆腐 みそ<br>さば削り節 牛乳                | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんにく わかめ トマト<br>絹さや グレープフルーツ             | 米 サラダ油 米粉<br>砂糖 こんにやく<br>じゃが芋             | 569<br>21.0            | 17.2<br>2.6        |
| 9<br>木  | ごはん<br>さばの生姜煮<br>竹輪入り野菜炒め<br>はんぺん汁<br>オレンジ<br>牛乳                      | 牛乳<br>パインクレープ         | さば 竹輪 絹ごし豆腐<br>紅白はんぺん たまご<br>牛乳 さば削り節 | キャベツ もやし 人参<br>しめじ わかめ 生姜<br>えのきたけ オレンジ               | 米 サラダ油                                    | 572<br>22.2            | 23.2<br>1.0        |
| 10<br>金 | ミートソーススパゲティ<br>塩から揚げ<br>野菜の土佐酢和え<br>鉄分Caチーズ<br>牛乳                     | ソフールヨーグルト             | 豚肉 鶏肉 かつお節<br>チーズ 牛乳                  | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>えのきたけ 椎茸 トマト<br>マッシュルーム 生姜 キャベツ         | スパゲティ オリーブ油<br>サラダ油 砂糖 片栗粉<br>干しひじき / 大豆油 | 535<br>27.8            | 19.4<br>2.1        |
| 13<br>月 | 十六穀米ごはん<br>ポークカレー<br>キャベツわかめの酢の物<br>南瓜レーズン煮<br>オレンジ<br>牛乳             | 牛乳<br>茹で枝豆            | 豚肉 牛乳                                 | 玉ねぎ 人参 にんにく<br>キャベツ わかめ 南瓜<br>干しぶどう オレンジ              | 米 十六穀米 サラダ油<br>砂糖 じゃが芋 バター                | 604<br>21.9            | 23.2<br>1.9        |
| 14<br>火 | ごはん<br>ひじき入り豆腐ハンバーグ<br>はりはり漬け<br>中華コーンスープ<br>牛乳<br>鉄分Caチーズ            | 牛乳<br>バナナ             | 木綿豆腐 豚肉 鶏肉<br>たまご 牛乳 チーズ              | 玉ねぎ 人参 干しひじき<br>切干大根 小松菜<br>クリームコーン缶詰                 | 米 サラダ油 パン粉<br>砂糖 ごま ごま油<br>片栗粉            | 548<br>20.7            | 19.2<br>1.6        |
| 15<br>水 | ごはん・のりふりかけ<br>カツオ漁師揚げ<br>ひじき五目煮<br>フォーガー<br>グレープフルーツ<br>牛乳            | 牛乳<br>豆乳プリン           | カツオ 減塩さつま揚げ<br>生揚げ 水煮大豆<br>鶏肉 牛乳      | 干しひじき 人参 もやし<br>小松菜 ねぎ のり<br>グレープフルーツ                 | 米 大豆油 ごま油<br>砂糖 米麹 白滝                     | 544<br>24.0            | 16.0<br>1.2        |
| 16<br>木 | ごはん<br>野菜肉団子<br>イタリアンサラダ<br>もずくスープ<br>ヤクルト元気ヨーグルト<br>牛乳               | 牛乳<br>カステラ            | 豚肉 鶏肉 たまご<br>さば削り節 牛乳<br>ヨーグルト        | キャベツ 玉ねぎ トマト<br>もずく えのきたけ<br>あさつき                     | 米 砂糖 オリーブ油                                | 568<br>20.5            | 16.2<br>1.1        |
| 17<br>金 | 食パン・苺ジャム&マーガリン<br>チキン南蛮<br>ひじきツナのマリネ<br>牛乳<br>シチュー<br>アンデスメロン         | 牛乳<br>せんべい<br>クラッカー   | 鶏肉 ツナ 牛乳                              | 干しひじき 人参 玉ねぎ<br>きゅうり コーン メロン                          | 食パン 砂糖 サラダ油<br>苺ジャム&マーガリン<br>じゃが芋         | 年長組園外保育<br>606<br>24.0 | 22.2<br>2.4        |
| 20<br>月 | ごはん<br>白身魚のみそマヨ焼き<br>じゃが芋そぼろ煮<br>中華野菜スープ<br>グレープフルーツ<br>牛乳            | 牛乳<br>メープルサンド         | メルルーサ みそ<br>鶏肉 絹ごし豆腐<br>牛乳            | 枝豆 人参 小松菜<br>玉ねぎ えのきたけ<br>グレープフルーツ                    | 米 エッグケアマネーズ<br>サラダ油 砂糖 ごま油<br>じゃが芋        | 553<br>24.0            | 15.6<br>2.1        |
| 21<br>火 | ごはん<br>鶏肉オレンジ焼き<br>コールスロー<br>にんにくスープ<br>オレンジ<br>牛乳                    | 牛乳<br>△わかめごはん         | 鶏肉 ツナ 牛乳<br>ヨーグルト たまご                 | 生姜 キャベツ コーン<br>レモン果汁 小松菜<br>玉ねぎ にんにく オレンジ / マーマレード    | 米 サラダ油 砂糖<br>片栗粉 エッグケアマネーズ                | 606<br>23.1            | 18.5<br>2.1        |
| 22<br>水 | ごはん・のりふりかけ<br>豆腐のまさご揚げ<br>トマトサラダ<br>ワンタンスープ<br>ソフトブルー<br>牛乳           | 飲むヨーグルトフルンFe<br>ふかし芋  | 木綿豆腐 鶏肉 牛乳<br>しらす干し 豚肉<br>たまご         | 人参 ねぎ トマト パセリ<br>きゅうり 小松菜 もやし<br>玉ねぎ えのきたけ ブルーン       | 米 大豆油 サラダ油<br>オリーブ油 砂糖<br>のり/ごま油 片栗粉      | 602<br>19.9            | 15.5<br>1.1        |
| 23<br>木 | ごはん<br>いわしの梅しよう油煮<br>油揚げと野菜の和え物<br>豆腐野菜みそ汁<br>アンデスメロン<br>牛乳           | 牛乳<br>クリームパン          | いわし 油揚げ みそ<br>木綿豆腐 さば削り節<br>牛乳        | ほうれん草 もやし 人参<br>キャベツ 南瓜 メロン<br>えのきたけ                  | 米 砂糖 ごま油                                  | 552<br>23.7            | 19.4<br>2.3        |
| 24<br>金 | わかめごはん<br>わかどりごま照り焼き<br>きゅうり中華漬け・空豆<br>鶏肉野菜スープ<br>さくらんぼ<br>牛乳         | 牛乳<br>ビスコ<br>チーカマ     | 鶏肉 豚肉 牛乳                              | わかめ きゅうり 空豆<br>もやし 小松菜 ねぎ<br>さくらんぼ                    | 米 ごま ごま油 砂糖                               | 年長組食育活動<br>543<br>24.4 | 17.2<br>3.3        |
| 27<br>月 | ごはん<br>五目マーボ豆腐<br>隠元かまぼこのマヨゴマ和え<br>カツオ入り厚焼き玉子<br>アンデスメロン<br>牛乳        | ちばらくヨーグルト             | 木綿豆腐 豚肉 みそ<br>かまぼこ カツオ たまご<br>牛乳      | たけのこ水煮 人参<br>しめじ ねぎ いんげん<br>メロン                       | 米 サラダ油 ごま油<br>片栗粉 ごま 砂糖<br>エッグケアマネーズ      | 603<br>24.5            | 22.4<br>2.7        |
| 28<br>火 | ごはん<br>豚肉野菜味噌炒め<br>切干大根のマリネ<br>中華たけのこスープ<br>オレンジ<br>牛乳                | 牛乳<br>オサツスティック        | 豚肉 みそ かまぼこ<br>絹ごし豆腐 牛乳                | キャベツ 人参 玉ねぎ<br>切干大根 きゅうり<br>たけのこ水煮 わかめ オレンジ /         | 米 砂糖 ごま油 ごま<br>サラダ油                       | 562<br>21.2            | 21.4<br>1.9        |
| 29<br>水 | ごはん・のりふりかけ<br>豆腐ナゲットフライ・スマイルポテト<br>筑前煮<br>トマトエノキスープ<br>牛乳             | ジョアブルーベリー<br>バナナ      | 豆腐 さかなすり身<br>鶏肉 ベーコン たまご<br>牛乳        | 人参 れんこん 隠元<br>トマト 玉ねぎ えのきたけ<br>のり                     | 米 じゃが芋 大豆油<br>こんにやく 里芋<br>ごま油 砂糖 片栗粉      | 622<br>19.5            | 17.3<br>2.2        |
| 30<br>木 | ごはん<br>白身魚カレー玉ねぎ焼き<br>ほうれん草肉みそ和え<br>豆腐コンソメスープ<br>グレープフルーツ<br>牛乳       | 牛乳<br>ビスケット           | メルルーサ 豚肉<br>絹ごし豆腐 牛乳                  | 玉ねぎ ほうれん草<br>もやし ねぎ えのきたけ<br>オクラ わかめ グレープフルーツ /       | 米 サラダ油 砂糖<br>エッグケアマネーズ ごま油                | 613<br>21.6            | 20.7<br>2.0        |
| 31<br>金 | 五目やしきそば<br>海鮮いかきゃべつ焼き<br>アスパラガスのごま和え<br>果物と合わせるゼリー<br>牛乳              | 牛乳<br>Caせんべい<br>クラッカー | 豚肉 いか かつお節<br>かまぼこ 牛乳                 | 人参 ビーマン 玉ねぎ<br>キャベツ アスパラガス<br>コーン 果物缶詰(アロエ、黄桃、白桃、パイ)/ | 中華麺 サラダ油<br>ごま                            | 年長組園外保育<br>595<br>20.0 | 21.3<br>2.6        |

給食食数 1号・2号認定子ども（年長・年中組 20回・年少組 21回）

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

年長ひまわり組 お弁当・おやつ持参のお知らせ  
5月17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31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6年5月

入園・進級して1ヶ月が経ちました。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  
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

## 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。

## 食育クイズ

Q、春においしい野菜のたまねぎ。

私たちが食べているのは、どの部分でしょうか？

- ①葉(は) ②根(ね) ③茎(くき)

A、①葉(は)

土に埋まっている部分を食べていますが、根・茎ではありません。葉の根本が太った部分がたまねぎです。

### キャベツのおかか和え

材料 大人2人前

- キャベツ 150g  
(葉3枚くらい)  
人参 20g  
かつお節 1パック  
しょうゆ 小さじ2  
レモン汁 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1

作り方

- ①キャベツを2cm幅の短冊切り  
人参も、細目の短冊切りにし  
それぞれ茹であげ、水で冷ます  
②野菜の水気を絞り、かつお節  
と調味液を混ぜて和える。  
☆野菜の水気を絞る時は絞りすぎに  
注意しましょう。

※大人1人分が、子ども2人分の目安です。