



# 5月のたのしいしょくじ



5/24(金)は、お弁当の日です。



R6.5

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 水	魚の南蛮漬け,おかかマヨ和え,すまし汁(豆腐・わかめ・みつば),御飯	ホキ(60g),片栗粉(5g),油(3g),酢(8g),しょうゆ(4g),砂糖(4g),/ブロッコリーゆで(冷凍)(30g),きゅうり(15g),にんじん(5g),かつお節(1g),マヨネーズ(6g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),/木綿豆腐(20g),カットわかめ(1g),みつば(2g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ(うすくち)(2g),食塩(0g),/米(50g),/バター(30g),/牛乳(150g),	バームクーヘン,牛乳150	661(463) 22.4(15.7) 33.6(23.5) 2.7(1.9)	21 火	昆布茶DEとり天,ごまドレッシングサラダ,かぼちゃスープ,御飯,黄桃缶	鶏むね肉(65g),昆布茶(1g),小麦粉(6g),水(2g),油(5g),/ブロッコリーゆで(冷凍)(30g),きゅうり(15g),ハム(7g),ごまドレッシング(8g),/かぼちゃのクリームスープ(50g),牛乳(40g),/米(50g),/もも缶(15g),/パイ皮(20g),ゆであずき缶(20g),/牛乳(150g),	あずきハイ,牛乳150	645(451) 30.5(21.4) 25.3(17.7) 3.7(2.6)
02 木	メンチカツ,マカロニサラダ,コーンスープ,御飯	メンチカツ(冷凍)(45g),油(5g),中濃ソース(1g),/マカロニ(6g),ブロッコリーゆで(冷凍)(15g),きゅうり(9g),にんじん(5g),マヨネーズ(6g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/コーンクリーム粉スー(17g),牛乳(20g),/米(50g),/クラッカー(15g),いちごジャム(15g),/牛乳(150g),	シャムサンドクラッカー,牛乳150	654(458) 17.8(12.4) 23.6(16.5) 2.0(1.4)	22 水	お誕生日会 おたのしみメニュー ピザバーク,スパゲティサラダ,ミニトマト,ふりかけ,御飯,オレンジ	合いみん(50g),たまねぎ(30g),にんじん(7g),ピーマン(1g),卵(10g),チーズ(10g),パン粉(3g),牛乳(6g),食塩(0g),こしょう(0g),ケチャップ(10g),/スパゲティ(7g),ブロッコリーゆで(冷凍)(15g),きゅうり(9g),にんじん(5g),マヨネーズ(8g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/ミニトマト(20g),/カルシウムふりかけ(りかつお(2g),/米(50g),/オレンジ(50g),/いちごショートケーキ(120g),/野菜ジュース(125g),	いちごショートケーキ,アップルキャラットジュース	904(633) 28.5(19.9) 39.4(27.6) 5.1(3.6)
07 火	豚肉のごま照り焼き,ブロッコリーとツナのサラダ,みそ汁(ふ・うすあげ・ねぎ),御飯,みかん缶	豚肉(もも)(70g),ごま(1g),しょうゆ(4g),本みりん(4g),酒(3g),砂糖(1g),油(1g),/ツナ水煮缶(10g),ブロッコリーゆで(冷凍)(28g),きゅうり(15g),にんじん(5g),マヨネーズ(6g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/焼豆(2g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/みかん缶(10g),/アメリカンドッグ(25g),油(3g),ケチャップ(2g),/牛乳(150g),	ミニアメリカンドッグ,牛乳150	614(430) 30.9(21.6) 26.9(18.8) 2.5(1.8)	23 木	中華風炒め煮,肉団子,御飯,バナナ	豚肉(肩ロース)(20g),凍り豆腐(5g),はるさめ(7g),キャベツ(30g),にんじん(10g),もやし(24g),いんげん(ゆで)(8g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ(うすくち)(3g),砂糖(1g),ごま油(1g),/肉団子(20g),/米(50g),/バナナ(60g),/ホットケーキ粉(20g),ほうれんそう(3g),砂糖(6g),/牛乳(150g),	ポパイ蒸しパン,牛乳150	577(404) 19.6(13.7) 15.7(11.0) 3.2(2.2)
08 水	季節を味わうメニュー 焼き魚(太刀魚),干切り大根の煮付け,若竹汁,豆御飯	たちうお(60g),食塩(0g),/切り干しだいこん(7g),にんじん(5g),油揚げ(3g),かつおだし汁(20g),砂糖(3g),しょうゆ(うすくち)(4g),みりん(1g),/たけのこ(水煮缶)(10g),木綿豆腐(10g),カットわかめ(1g),かつおだし汁(150g),しょうゆ(うすくち)(2g),本みりん(1g),食塩(0g),/米(50g),えんどう(乾)(10g),食塩(1g),酒(3g),/どら焼き(50g),/牛乳(150g),	こいのぼりどら焼き,牛乳150	651(456) 26.9(18.9) 22.2(15.5) 5.3(3.7)	25 土		白玉粉(30g),水(30g),しょうゆ(3g),砂糖(3g),本みりん(3g),片栗粉(2g),/牛乳(150g),	◎みたらし団子,◎牛乳150	224(157) 7.1(5.0) 6.0(4.2) 0.2(0.1)
09 木	クリームシチュー(ごはん),コーンサラダ,ヤクルト	米(55g),豚肉(肩ロース)(20g),たまねぎ(50g),じゃがいも(55g),にんじん(10g),ブロッコリーゆで(冷凍)(15g),しめじ(11g),シチューミックスクリーム(20g),牛乳(10g),/コーン(冷凍)(33g),きゅうり(14g),マヨネーズ(6g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/ヤクルト(65g),/ホットケーキ粉(20g),牛乳(10g),卵(10g),黒砂糖(5g),油(3g),しょうゆ(1g),/牛乳(150g),	マラーカオ,牛乳150	734(514) 21.8(15.2) 24.7(17.3) 9.3(6.5)	27 月	かぼちゃコロッケ,大豆入りサラダ,みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ),御飯,みかん缶	かぼちゃ(54g),豚ひき肉(10g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),食塩(0g),こしょう(0g),小麦粉(3g),卵(3g),パン粉(6g),油(3g),ウスターソース(5g),/大豆(10g),ブロッコリーゆで(冷凍)(28g),きゅうり(15g),にんじん(5g),マヨネーズ(5g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/木綿豆腐(19g),なめこ水煮缶(6g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/みかん缶(10g),/ワッフル(32g),/牛乳(150g),	生クリームワッフル,牛乳150	571(400) 19.6(13.7) 19.8(13.9) 5.7(4.0)
10 金	牛肉のしぐれ煮,春雨サラダ,みそ汁(もやし・わかめ・ねぎ),御飯	牛肉(もも)(38g),たまねぎ(19g),にんじん(5g),ごぼう(9g),糸こんにゃく(10g),グリーンピース(冷凍)(2g),砂糖(2g),しょうゆ(うすくち)(3g),酒(1g),みりん(1g),油(1g),/はるさめ(4g),ブロッコリーゆで(冷凍)(15g),きゅうり(9g),にんじん(5g),マヨネーズ(5g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/万能ねぎ(2g),もやし(15g),カットわかめ(1g),かつお・昆布だし汁(150g),みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/食塩(0g),/バナナ(18g),卵(15g),マヨネーズ(5g),食塩(0g),/ホットケーキ粉(10g),バター(10g),卵(10g),砂糖(6g),/牛乳(150g),	卵サンド,牛乳150	562(393) 22.8(16.0) 22.8(16.0) 4.6(3.2)	28 火	鶏の照り焼き,三色ソテー,そうめん汁,御飯	鶏もも肉(80g),しょうゆ(3g),みりん(3g),砂糖(1g),酒(2g),/きゅうり(20g),ごぼう(23g),にんじん(5g),ごま(1g),淡色みそ(4g),砂糖(2g),しょうゆ(うすくち)(0g),酒(1g),/干しうめん(9g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつおだし汁(150g),しょうゆ(2g),食塩(0g),/米(50g),/ヨーグルト(加糖)(75g),	しほりたて牛乳ヨーグルト	410(287) 25.4(17.8) 6.6(4.6) 2.6(1.8)
11 土			◎マドレーヌ,◎牛乳150	235(165) 7.0(4.9) 15.2(10.7) 0.2(0.1)	29 水	ビビンバ,わかめスープ,ミニチーズ	米(65g),牛肉(もも)(50g),焼肉のたれ甘口(5g),もやし(36g),ほうれんそう(18g),にんじん(5g),ごま(1g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ(うすくち)(1g),ごま油(1g),/カットわかめ(1g),万能ねぎ(2g),ごま(1g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ(うすくち)(1g),ごま油(1g),食塩(0g),/チーズ(8g),/食パン(30g),マーガリン(4g),砂糖(2g),ココア(ビュココア)(0g),/牛乳(150g),	ココアトースト,牛乳150	591(414) 25.4(17.8) 21.9(15.3) 3.5(2.5)
13 月	鶏肉のノルウェー風,いんげんとちくわのごまマヨ和え,コンソメスープ,御飯	鶏もも肉(65g),片栗粉(10g),油(3g),ウスターソース(3g),ケチャップ(5g),砂糖(2g),/いんげんまめ(ゆで)(30g),きゅうり(15g),にんじん(5g),ちくわ(6g),ごま(1g),マヨネーズ(6g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),/ベーコン(8g),にんじん(5g),キャベツ(23g),食塩(0g),コンソメ(2g),しょうゆ(うすくち)(1g),/米(50g),/カップケーキ(26g),バナナ(2g),/牛乳(150g),	バナナケーキ,牛乳150	633(443) 28.3(19.8) 23.2(16.2) 5.6(3.9)	30 木	白身魚のフライ,タルタルソース,チンゲン菜と豚肉の和え物,みそ汁(玉ねぎ・うすあげ・ねぎ),御飯	ホキ(38g),食塩(0g),こしょう(0g),小麦粉(10g),卵(4g),パン粉(10g),油(3g),卵(20g),きゅうり(8g),たまねぎ(5g),マヨネーズ(10g),食塩(1g),こしょう(1g),/豚肉(肩ロース)(10g),チンゲンサイ(55g),コーン缶(6g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),しょうゆ(1g),酒(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/たまねぎ(19g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/卵(15g),砂糖(8g),小麦粉(9g),/パナエッセンス(0g),バター(2g),牛乳(2g),生クリーム(140g),砂糖(14g),/米(50g),/食塩(0g),/バナナ(18g),/牛乳(150g),	ロールケーキ,牛乳150	773(541) 26.7(18.7) 38.1(26.6) 3.0(2.1)
14 火	豚肉のしょうが焼き,パリパリサラダ,みそ汁(ふ・わかめ・ねぎ),御飯	豚肉(肩ロース)(70g),しょうが(1g),しょうゆ(4g),本みりん(4g),酒(2g),砂糖(1g),油(1g),/キャベツ(32g),きゅうり(20g),にんじん(5g),ワントンの皮(2g),和風ドレッシング(5g),/焼豆(2g),万能ねぎ(2g),カットわかめ(1g),かつお・昆布だし汁(150g),みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/白玉粉(32g),みかん缶(25g),もも缶(25g),/ハイン缶(25g),砂糖(10g),	フルーツ白玉	618(433) 20.9(14.6) 16.5(11.6) 2.9(2.1)	31 金	豆腐のカレー煮,えびしゅうまい,御飯,パン缶	木綿豆腐(90g),豚肉(肩ロース)(25g),たまねぎ(40g),にんじん(10g),しめじ(12g),グリーンピース(冷凍)(3g),油(2g),カレーパウダー(12g),しょうゆ(うすくち)(2g),かつおだし汁(40g),/エビシューマイ(冷凍)(30g),/米(50g),/米(50g),/パン缶(30g),/フライドポテト(30g),油(5g),食塩(0g),/牛乳(150g),	フライドポテト,牛乳150	683(478) 24.4(17.1) 32.7(22.9) 5.0(3.5)
15 水	大豆入り炒りどり,シウマイ,わかめ御飯,バナナ	鶏もも肉(25g),だいす(乾)(17g),れんこん(20g),ごぼう(21g),いんげんまめ(ゆで)(10g),板こんにゃく(20g),にんじん(15g),ちくわ(11g),みりん(2g),しょうゆ(5g),砂糖(2g),かつおだし汁(40g),油(1g),/しゅうまい(冷凍)(30g),/米(50g),炊き込みわかめ(1g),/バナナ(60g),/たこ(乾)(10g),ねぎ(3g),小麦粉(12g),卵(4g),食塩(0g),あおのり(0g),ウスターソース(5g),水(6g),/牛乳(150g),	たこ焼き,牛乳150	615(430) 29.5(20.6) 15.7(11.0) 9.4(6.6)					
16 木	魚の照り焼き,酢みそあえ,たぬき汁,御飯	さわら(60g),しょうゆ(3g),みりん(3g),砂糖(1g),酒(2g),/ツナ水煮缶(10g),にんじん(5g),チンゲンサイ(55g),淡色みそ(3g),砂糖(3g),酢(2g),/木綿豆腐(20g),油揚げ(3g),板こんにゃく(5g),えのきたけ(8g),にんじん(5g),万能ねぎ(2g),しょうが(1g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ(うすくち)(2g),食塩(0g),/米(50g),/菓子パン(30g),/牛乳(150g),	スナックスティック,牛乳150	554(388) 27.0(18.9) 15.1(10.6) 2.1(1.5)					
17 金	お好み焼き風卵焼き,ひじきの煮付け,みそ汁(玉ねぎ・南瓜・わかめ・ねぎ),御飯	卵(45g),豚ひき肉(20g),にんじん(5g),キャベツ(17g),万能ねぎ(1g),かつおだし汁(0g),しょうゆ(うすくち)(0g),中濃ソース(3g),/ひじき(3g),大豆(6g),にんじん(5g),油揚げ(3g),砂糖(2g),しょうゆ(3g),みりん(1g),かつおだし汁(1g),/たまねぎ(18g),かぼちゃ(10g),カットわかめ(1g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/もち米(5g),しょうゆ(0g),/牛乳(150g),	お菓子,牛乳150	462(323) 21.2(14.8) 16.1(11.3) 4.3(3.0)					
18 土			◎マラサダドーナツ,◎牛乳150	251(175) 8.9(6.2) 8.0(5.6) 0.5(0.3)					
20 月	焼肉,中華風サラダ,みそ汁(はくさい・うすあげ・ねぎ),御飯	牛肉(もも)(60g),たまねぎ(33g),しょうが(1g),しょうゆ(3g),砂糖(3g),みりん(3g),ごま(1g),油(1g),/はるさめ(4g),ブロッコリーゆで(冷凍)(15g),きゅうり(9g),にんじん(5g),黒きくらげ(1g),ごま(1g),ごま油(1g),酢(2g),しょうゆ(2g),砂糖(2g),鳥がらだし汁(0g),/はくさい(28g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/バターロール(20g),/肉団子(40g),ケチャップ(5g),/牛乳(150g),	ホットドッグ,牛乳150	616(431) 27.7(19.4) 22.3(15.6) 3.7(2.6)					

3歳以上(3歳未満)

## 適切な体重管理で、子どもたちの健康づくりを!

新年度が始まり1カ月がたちました。子どもたちも、楽しんで園生活を過ごしてくれています。給食も、最初はお汁など残す子がいましたが、少しずつ食べれるようになってきました!大きな声で「ごちそうさまでした!おいしかったよー!」と給食の先生に声をかけてくれるようになり、私たちも嬉しい気持ちです。

さて5月に入り、子どもたちの健康調査が始まります。5月は歯科検診、6月には内科検診を予定しています。毎月、身体測定は行っていますが、給食室では、5月と11月に幼児クラスを対象として身体測定のデータを集約しています。カウプ指数を元に、肥満、やせの子どもたちがいないか確認を行います。肥満、やせに該当した子は、担任に伝え、食生活や食べ方、おかわりの回数なども見たりうで、何か改善できることはないか、栄養士と相談しています。幼児期の肥満については、今後の生活習慣病になるリスクが高まる重要な時期です。子どもたちの健康づくりは、ご家庭と園で連携しあいながら進めていきましょう!

