



こんだてひょう



5月分

かわね保育園

日	曜	乳児午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	クッキング
01	月	せんべい	こいのぼりランチ	こいのぼりバームクーヘン アジドミルクいちご	
02	火	ヤクルト	☆手作りシュガーパン 鮭の春巻き 切り干し大根 のゴマダレサラダ ポトフ バナナ	フルーツヨーグルト	
06	土	菓子	土曜給食	菓子	
08	月	+勝ヨーグルト	米飯 ☆ハンバーグ カニカマ入りドレッシング サラダ わかめのみそ汁 オレンジ	かしわもち (幼児) ホットケーキ (乳児)	かしわもち (幼児)
09	火	ヤクルト	☆オムライス チンゲン菜のしらす和え マカロニシチュー もも缶	☆手作りチーズパン りんごジュース	
10	水	チーズ	麻婆丼 ささみとトマトの中華和え やさいスープ バナナ	麩のきなこラスク 牛乳	
11	木	せんべい	米飯 揚げ魚の野菜ソースあんかけ さつまいもと かぼちゃのサラダ たまごスープ りんご	米パフクッキー 牛乳	どらやき 抹茶ちんすこう きなこシリアルボール
12	金	ビスケット	☆五目ラーメン 無限きゃべつ 塩こんぶじゃが 甘夏みかん缶	急須で入れた 緑茶を飲もう	
13	土	菓子	土曜給食	菓子	
15	月	せんべい	米飯 まくろカツ 野菜のごまみそ和え カラフル中華スープ りんご	ミニドック 牛乳	
16	火	ビスケット	米飯 炒り豆腐 ちくわの磯辺揚げ わかめスープ オレンジ	即席ミニメロンパン 牛乳	
17	水	バナナ	☆カレーライス カミカミサラダ チーズボール もも缶	ほうれんそうの甘食 牛乳	
18	木	ヤクルト	米飯 キャベツのメンチカツ もやしのごま酢和え オニオンスープ バナナ	5月生まれお誕生ケーキ ヨーグルト・せんべい	
19	金		はるのえんぞく		
20	土	菓子	土曜給食	菓子	
22	月	バナナ	カラフル寿司 ☆焼き魚 キャベツの昆布サラダ 麩とわかめのみそ汁 みかんゼリー	くじ屋さん	
23	火	せんべい	米飯 豚肉と昆布の炒め煮 切り干し大根の 中華サラダ 五色スープ オレンジ	バナナケーキ 牛乳	
24	水	チーズ	米飯 しらすの卵焼き じゃが芋といんげんの そばろ煮 もやしとえのきのみそ汁 もも缶	きなこマフィン 野菜ジュース	
25	木	ヤクルト	ひじきと枝豆の彩ごはん 若鶏の緑茶オープン焼き ほうれんそうの乾物とえ 油揚げのみそ汁 バナナ	アップルパイ 牛乳	
26	金	ビスケット	ほっかけうどん (ご当地料理: 兵庫) さつまいもの天ぷら フロッコリーのカレーマヨ サラダ りんご	やわらかプリン	
27	土	菓子	土曜給食	菓子	
29	月	+勝ヨーグルト	米飯 豆腐のみそチーズ焼き いんげんのおかかあ え そうめん汁 オレンジ	クラッカーサンド 牛乳	
30	火	くだものゼリー	おたのしみべんとう	抹茶クッキー 牛乳	
31	水	せんべい	米飯 さわらのみそ照り焼き ちくわときゅうりの 青のり和え かき玉汁 りんご	ピザトースト 野菜ジュース	

	I総計 - kcal	タンパク g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	556	19	16	185	2.2	191	0.29	0.32	27	5.8	2
目標量	572	23	16	257	2.3	199	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	97	86	100	72	96	96	94	89	150	126	105
3才未満児	480	16	13	177	1.8	153	0.24	0.28	23	4.6	1.7
目標量	457	18	13	207	2.3	182	0.25	0.26	18	3.7	1.7
充足率(%)	105	88	100	86	78	84	96	108	128	124	100

☆誕生児リクエストメニュー (幼児)

シュガーパン せいくん (たんぼぼ)
オムライス さつきくん (たんぼぼ)
ラーメン さわさん (れんげ)
焼き魚 めいなさん (れんげ)

ハンバーグ りこさん・4月生まれ (すみれ)
チーズパン たいちくん (れんげ)
カレーライス じんくん (れんげ)





こんにちは、きゅうしょくです



新年度がスタートしてひと月が経ちました。お子さんの様子はいかがでしょう。新入園のお友だちも、みんなで一緒に食事をする楽しさを味わいながら、少しずつ園の給食に慣れてくれたら嬉しいです。食についての悩みや質問などがありましたら、お気軽に声を掛けてくださいね。



給食イベント



『おやつバイキング』



ゼリー・プリン・ワッフル・チョコバナナ・ミニシュークリーム・チーズボールの中から、食べたいものを選びました。ゼリーが一番人気でした♪



『アンパンマンランチ』



お友だちと見せ合いながら、かわいいアンパンマンができました！



4月お誕生ケーキ



おたんじょうびおめでとう！



～栄養バランスのよい食事～

子どもの健やかな成長のためには、栄養バランスの良い食事をとることが大事です。和食の基本的な献立形式の「一汁三菜」は、健康的に必要な栄養をバランスよくとることができます。無理のない範囲で取り入れてみましょう。



- ☆主食・・・ごはんなど、エネルギー源である炭水化物を補給
- ☆主菜・・・肉や魚など、からだを作るもとになるたんぱく質を補給
- ☆副菜/汁物・・・野菜・きのこ・いも・海藻類などを使った煮物や和え物など、体の調子を整えるビタミン、ミネラルを補給

