

献立名	材料表(献立・3時おやつ)		献立の平均栄養価	
	献立名	献立名	献立名	献立名
01 ごは 肉じゃが もずく和え 味噌汁(豆腐・えのき)	米、じゃがいも、スライス、ドレッシング、 てんさい糖、油、すりこま	豚肉、もずく、豆腐、花かつお、みそ、ツ ナ、保乳乳	ネーブル、にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、トマト、こんにゃく、 えのき豆、椎茸、ねぎ、レモン果 汁	豆乳シリアル パスタサラダ ネーブル ミルク 180
02 ごは 納豆 きんぴら炒め かき卵汁	米、油、てんさい糖、パン	卵、納豆、豚肉、花かつお、保乳乳、わか め	バナナ、ごぼう、にんじん、こんに ゃく	豆乳シリアル かぼちゃパン バナナ ミルク 180
03 土	♪♪ 憲法記念日 ♪♪			
05 月	♪♪ こどもの日 ♪♪			
06 火	♪♪ 振替休日 ♪♪			
07 ごは チキン煮付け 小松菜炒め 味噌汁(豆腐・玉ねぎ)	さつまいも、米、油、てんさい糖、黒ごま	鶏肉、豆腐、ちき揚げ、みそ、花かつお、 保乳乳	ネーブル、小松菜、にんじん、玉 ねぎ、とうもろこし、ねぎ	豆乳シリアル 大学芋 ネーブル ミルク 180
08 ごは 油みそ パパイア炒め(ちき揚げ) そうめん汁	米、そうめん、小麦粉、てんさい糖、ホット ケーキ粉、油	卵、ツナ、ちき揚げ、みそ、花かつお、保 乳乳	バナナ、にんじん、パパイア、小 松菜、ゴーヤー、ねぎ	豆乳シリアル ゴーヤーアングラー バナナ ミルク 180
09 ごは かぼちゃ煮 ひじき炒め 味噌汁(玉葱・卵)	米、マカロニ、油、黒糖	卵、ちき揚げ、みそ、きな粉、油揚げ、花 かつお、ひじき、保乳乳	かぼちゃ、ネーブル、にんじん、 玉ねぎ、ねぎ	豆乳シリアル きな粉マカロニ ネーブル ミルク 180
10 土	土曜保育利用される方はお弁当持参登園のご協力をお願いします			
12 ごは 豆腐ミートソース煮 ブロックリーおかか和え もずく汁	米、油	豆腐、もずく、豚肉、花かつお、保乳乳、 かつお節	とうもろこし、ブロックリー、 ネーブル、にんじん、玉ねぎ、ね ぎ	豆乳シリアル とうもろこし ネーブル ミルク 180
13 ごは 昆布納豆 人参シリシリ イナムドゥチ(大根)	米、ホットケーキ粉、あんこ、油、バター	豚肉、納豆、牛乳、かまぼこ、ツナ、イナ ムドゥチみそ、卵、花かつお、保乳乳、昆 布	バナナ、にんじん、大根、こんに ゃく、にら、椎茸、ねぎ	豆乳シリアル どらサンド バナナ ミルク 180
14 沖縄そば (三枚肉) 人参といんげんすりごまサラダ チーズ	沖縄めん、米、てんさい糖、すりこま、ごま 油、油	豚肉、かまぼこ、チーズ、花かつお、保乳 乳、しらす、かつお節	ネーブル、にんじん、ゴーヤー、 さやいんげん、ねぎ	豆乳シリアル ゴーヤーおにぎり ネーブル ミルク 180
15 お弁当会	パン	保乳乳	バナナ	豆乳シリアル ロールパン バナナ ミルク 180
16 ごは 大豆ドライカレー 海菜サラダ	米、じゃがいも、てんさい糖、油、グロッ カー	豚肉、大豆、チーズ、アガー、豚レバー、 わかめ、かつお節	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ト マト、トマト、豆腐、シークワー サー果汁、しめじ、ブルー	シリアル ミルク シークワーサーゼリー クラッカー 種なしブルー
17 土	土曜保育利用される方はお弁当持参登園のご協力をお願いします			
19 ごは 野菜炒め スティックきゅうり 果汁(大根)	米、コーンフレーク、油、クラッカー	ヨーグルト、鶏肉、大豆、ちき揚げ、み そ、花かつお、みそ、豚レバー	バナナ、大根、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、ピーマン、しめ じ、レーズン、レモン果汁、ねぎ	バナナ ミルク シリアルヨーグルト クラッカー 麦茶
20 もずく 小松菜白和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	米、ホットケーキ粉、油、てんさい糖	豆腐、鶏肉、もずく、牛乳、卵、みそ、ツ ナ、花かつお、保乳乳、豚レバー	バナナ、玉ねぎ、小松菜、にんじ ん、しめじ、ねぎ、しょうが	豆乳シリアル ホットケーキ バナナ ミルク 180
21 ごは ハニースパイシーチキン ブロックリーごま和え にんじんスープ	米、てんさい糖、蜂蜜、片栗粉、油、すりこ ま	鶏肉、ヨーグルト、ホイップクリーム、保 乳乳、花かつお、ゼラチン	バナナ、ブロックリー、にんじ ん、オレンジジュース、玉ねぎ	豆乳シリアル オレンジジュース バナナ ミルク 180
22 ごは じゃこ佃煮(ゴーヤー) 魅タシヤー 卵と小松菜汁	さつまいも、米、油、てんさい糖、お、ごま 油	卵、ちき揚げ、しらす、みそ、花かつお、 保乳乳、ひじき	ネーブル、キャベツ、にんじん、 小松菜、ゴーヤー	豆乳シリアル 手かりんとう ネーブル ミルク 180
23 ごは しょうが焼き ポイルサラダ(キャベツ・トマト・アボカド) 味噌汁(えのき・もずく)	米、ドレッシング、てんさい糖、油、カップ ケーキ	豆乳、豚肉、もずく、みそ、花かつお	ネーブル、玉ねぎ、ブロック リー、キャベツ、にんじん、トマ ト、えのき豆、しょうが	シリアル ミルク カップケーキ ネーブル 豆乳ココア
24 土	土曜保育利用される方はお弁当持参登園のご協力をお願いします			
26 ごは 納豆みそ スティックきゅうり 押麦チキンスープ	米、小麦粉、てんさい糖、バター、麦、油	鶏肉、納豆、牛乳、卵、花かつお、みそ、 保乳乳	ネーブル、大根、きゅうり、ほう れん草、玉ねぎ、トマト	豆乳シリアル 煮しパン ネーブル ミルク 180
27 ごは 小魚からめ ゴーヤー炒め 湯豆腐汁	米、油、てんさい糖、ごま	豆腐、ヨーグルト、ちき揚げ、煮干し、花 かつお	バナナ、にんじん、ゴーヤー、冬 瓜、りんご、ねぎ	シリアル ミルク ヨーグルトと冬瓜りんごのコンポート バナナ 麦茶
28 ごは 豚肉のｶｼﾞ 風味焼き スティックきゅうり 春雨スープ	米、マヨネーズ、春雨、蜂蜜、油、食パン	豚肉、花かつお、しらす、青のり	バナナ、ネーブル、きゅうり、に んじん、小松菜	シリアル ミルク じゃこトースト バナナ 麦茶
29 ごは クレープイリチ ごま白和え 味噌汁(玉ねぎ)	さつまいも、米、てんさい糖、油、すりこま	豆腐、豚肉、花かつお、かまぼこ、昆布、 みそ、ツナ、保乳乳	ネーブル、玉ねぎ、にんじん、こ んにゃく	豆乳シリアル さつまいもチップス ネーブル ミルク 180
30 ごは 魚の梅ごま煮 ほうれん草とえのきお浸し 味噌汁(玉葱・人参)	米、てんさい糖、すりこま、黒糖	ヨーグルト、さば、みそ、花かつお、きな 粉	ネーブル、ほうれん草、にんじ ん、玉ねぎ、梅干、えのき豆	シリアル ミルク きな粉ヨーグルト ネーブル 麦茶
31 土	土曜保育利用される方はお弁当持参登園のご協力をお願いします			
(一日に必要な野菜摂取量について) (緑黄色野菜、淡色野菜、芋類、果物類、きのこ類、海藻類) 1歳～2歳児: 280g 3歳～5歳児: 365g		献立の平均栄養価 (3歳以上児) エネルギー 526Kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 15.8g カルシウム 241mg 塩分 2mg (3歳未満児) エネルギー 528Kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 16.6g カルシウム 263mg 塩分 3mg		



食育たより

5月

もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですよね。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しくなるかもしれません。食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

★献立づくりのポイント

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。以下に献立づくりのポイントを記載します。

1・食事は「主食＋主菜＋副菜」が基本

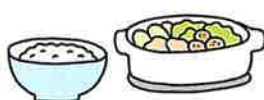


主食：ごはん、パン、麺など
主菜：肉、魚、卵、豆腐などを使った料理
副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った料理
汁物：野菜や海藻などを使った汁、スープ
その他：乳製品、果物

主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK！



主菜・副菜・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」でOK！



主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK！



2・軸となる主菜はローテーションさせる

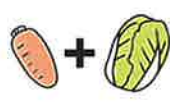
主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

	月	火	水	木	金	土	日
和食	冷奴	照り焼き	煮魚	肉じゃが	卵焼き	酒蒸し	牛丼
洋食	豆腐バーグ	トマト煮	ムニエル	ポークソテー	スコッチエッグ	サケフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	パンパンジー	エビマヨ	酢豚	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め

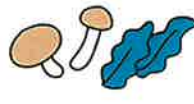
3・副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切



季節の食材



色の組み合わせ



きのこ・海藻をプラス

4・「副菜・汁」は「主菜」に合わせる

副菜や汁は、主菜を決めた後で、調和を考えて決めると献立全体のバランスがよくなり、満足感がアップします。

・味の濃淡でおいしく食べる

主菜が濃い味付けなら、副菜はあっさり、主菜が淡泊なら、副菜はしっかりとした味付けにするとバランスがよくなります。



・異なる調理法でおいしく食べる

主菜が揚げ物なら、副菜は茹でたり和えたりするなど、調理法をかえてみましょう。



・彩りの良さで食欲アップ

赤・黄・緑等、食卓が華やかになるように、彩りを意識しましょう。

★無理をせず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」に思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイント。献立づくりは、毎日のことなので、完璧を目指さず、「楽しむ」ことを忘れずに、ご自身のペースで続けていきましょう。

1・「手抜き」のコツ



定番メニューを持つ



市販品を活用



調味料を工夫する

2・「計画性」のコツ



冷蔵庫の中身をチェック



週末に考えてまとめて買物



レシピサイトやアプリの利用

★家族みんなで献立を考えてみましょう

「今日は何を食べようか？何が食べたい？」と家族に聞いて、みんなで献立を考えることは、献立づくりの負担が減るだけでなく、子どもにとってもメリットがあります。



食への関心が高まり、食べる意欲が向上



自分の意見が反映されることで満足感アップ



家族のコミュニケーションが増える

たのしくたべようニュース

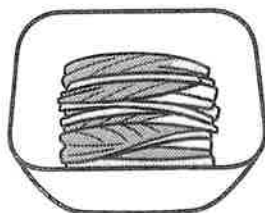
幼児期から覚えさせたい 配膳

幼児期は、生活の中で基本的な生活習慣を身につけていく時期です。家庭で食事をする時には、配膳が覚えられるように、「ごはんは左ですよ」などと、子どもたちに声かけをお願いします。

和食の基本的な配膳

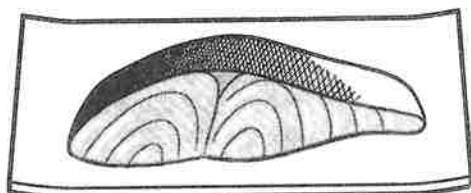
副菜

(野菜やきのこなどのおかず)



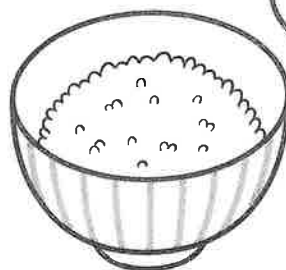
主菜

(魚や肉などのおかず)



副菜

(漬物など)



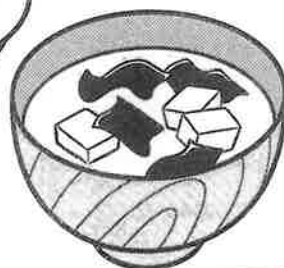
主食

(ごはん)



汁物

(みそ汁など)



和食の基本は一汁三菜(または一汁二菜)です。ごはんを主として、主菜が1つ、副菜が2つです。おかずは奥に、ごはんは左に、汁物は右に、はしは手前に置きます。

子どもと一緒に配膳をしましょう



配膳をする前に、テーブルを台ふきんでふきます。おとなが手本となり、ごはん茶わんやおわん、はし、おかずの位置を子どもに伝えながら、配膳していきます。

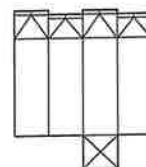
手伝いをさせる時は、それが子どもの年齢や発達に合った内容かどうかを考えて、やらせるようにしましょう。

後片づけの手伝いをさせましょう



食事が終わった後の片づけも、子どもと一緒にやってみましょう。子どもの年齢に応じて、できることから始めます。例えば、自分の使った食器を一つずつ運ばせてみてはいかがでしょうか。

手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」「助かるよ」などと感謝の言葉を返してください。

5月30日は
ごみゼロの日 ゴミを減らす行動をしましょう

- ・野菜は、皮などをむかずによく洗って、そのまま料理に使う。
- ・食べ残しをしないようにする。
- ・食材は使い切れる分だけを購入するようにして、買い過ぎない。
- ・エコバッグを持参する。
- ・缶やびん、ペットボトル、牛乳パックなどの資源ごみは、きちんと分別する。