

月	火	水	木	金	土
		1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念の日	4 みどりの日
6 振替休日	7 胚芽ご飯 鮭の西京焼き 温野菜サラダ ワカメの清まし汁 果物 きなこトースト EM牛乳	8 胚芽ご飯 松風焼き ゴーヤーチャンプルー 豆苗スープ シークワサーゼリー おかずパン 豆乳	9 胚芽ご飯 魚の有馬焼き 大根の鶏肉炒め 青梗菜とエノキの味噌汁 果物 たかはしもち EM牛乳	10 スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物 鮭おにぎり	11 胚芽ご飯 もずく和え チキンの照り焼き 豆腐の清まし汁 果物 おいもステック りんごカルゲン
13 もずく丼 ゆし豆腐 大根サラダ 果物 じゃこトースト EM牛乳	14 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き 拌三絲 なめこの味噌汁 果物 ぜんざい	15 おべんとう お誕生日ケーキ (チョコチップマフィン) りんごジュース	16 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ピーマンの細切り炒め アサ汁 果物 ピザポテト	17 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト さつまいもソフトクッキー EM牛乳	18 きのこご飯 ウインナーのケチャップ煮 ステック胡瓜 果物 ホットケーキ ココア豆乳
20 胚芽ご飯 麻婆豆腐 グリーンサラダ ワカメスープ 果物 カルシウムパン 豆乳	21 胚芽ご飯 ハンバーグ きんぴら炒め 中華風コーンスープ 果物 アガラサー EM牛乳	22 胚芽ご飯 チキンのごまだれ焼き 春雨ナムル 大根の味噌汁 果物 シリアルクッキー 豆乳	23 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ 胡瓜とトマトの和え物 卵スープ 果物 もずくひらやーちー EM牛乳	24 食パン 鮭のムニエル キャベツサラダ 野菜スープ 果物 おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	25 胚芽ご飯 チキンのレモン風味焼き 野菜チャンプルー とろろ昆布汁 果物 ウインナードック カルゲン
27 タコライス とうもろこし コンソメスープ ーロゼリー フルーツ白玉	28 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 春野菜炒め ツジとI片の味噌汁 果物 ふむふむ 豆乳	29 胚芽ご飯 チキンの香り焼き 人参しりしりー 豆苗の味噌汁 果物 くずもち EM牛乳	30 胚芽ご飯 豚の生姜焼き からし菜炒め 豆腐の清し汁 果物 ちんすこう EM牛乳	31 カレーライス ブロッコリーのおかか和え かき卵汁 ーロチーズ フルーチェ	



2019年 5月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	水		即位の日						
2	木								
3	金		憲法記念日						
4	土		みどりの日						
5	日		子供の日						
6	月		振替休日						
7	火	鮭 味噌 きな粉 EM牛乳	精白米 本みりん 炒め油 食パン 無塩バター 三温糖 マヨネーズ ケチャップ	生姜 南瓜 えのき ねぎ 乾燥わかめ 果物	601	28.3	12	361	2.8
8	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 ポーク缶 デリカウインナー 普通牛乳 チーズ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉 白ごま 油 本みりん 三温糖 片栗粉 ホットケーキ粉 シークワーサーゼリー	玉葱 人参 トマト もやし トウモロコシ しめじ パセリ 果物	471	17.5	10.7	70	1.8
9	木	鯖 鶏もも肉 みそ きな粉 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 サラダ油 三温糖 片栗粉 さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 にんにく 大根 人参 むぎ枝豆 こんにゃく 玉葱 揚げたて えのき	629	23.8	27.6	201	4.5
10	金	合挽肉 豚ハチ 鮭フレーク	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 揚げ油 片栗粉 精白米 油 トマト ケチャップ	玉葱 人参 トマト にんにく ブロッコリー 人参 トマト 胡瓜 しめじ 人参 果物 青菜	550	18.8	11.8	68	3
11	土	鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 さつまいも りんごカルゲン	もずく 人参 胡瓜 ねぎ 玉葱 えのき 乾燥わかめ 果物	563	22.3	9.8	327	2.6
12	日								
13	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ シラス ピザ用チーズ ツナ缶 EM牛乳	精白米 ごま油 三温糖 食パン マヨネーズ	もずく ピーナツ コーン缶 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 果物	652	25.3	17.9	348	2.6
14	火	鶏もも肉 絹ごし豆腐 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 春雨 胡麻 ごま油 三温糖 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	春雨 パセリ 胡瓜 もやし 人参 なめこ ねぎ 果物	535	21.3	8.5	197	3.7
15	水	卵 普通牛乳	ホットケーキ粉 三温糖 無塩バター チョコチップ 幼児りんごジュース		594	30.8	14.4	508	5
16	木	赤魚 豚もも肉 ちくわ ピザ用チーズ	薄力粉 ハッシュポテト ピザ用ソース オイスターソース	ピーマン 人参 もやし たけのこ ねぎ パセリ	133	2.9	7.5	27	0.3
17	金	三枚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 固形ヨーグルト ヨーグルト スキムミルク EM牛乳	沖縄そば 本みりん 三温糖 さつまいも 薄力粉 無塩バター	玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参	511	22.4	8.7	159	2.1
18	土	ツナ缶 ウインナー 油揚げ 普通牛乳 卵 ココア豆乳	精白米 サラダ油 三温糖 ホットケーキ粉	しめじ 干椎茸 まいたけ ねぎ 小松菜 人参 玉葱 胡瓜 果物	434	13.7	9.5	91	2.9
19	日								
20	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ツナ缶 卵 スキムミルク 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 オリーブ油 薄力粉 油 食パン 生クリーム	人参 長ねぎ ニラ 生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー 胡瓜 ねぎ ブルdock	705	26.7	24	366	2.8
21	火	合挽き肉 卵 ツナ缶 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん 胡麻 三温糖 サラダ油 片栗粉 薄力粉 ちんぴんミックス	玉葱 コボウ 人参 しらたき ニラ コーン缶 果物	547	18.4	16.4	115	2.5
22	水	鶏挽肉 みそ 卵 豆乳 スキムミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 緑豆春雨 ごま油 三温糖 無塩バター フルーツグラノーラ 薄力粉	人参 もやし 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ 果物	475	21.5	14.9	89	3
23	木	沖縄豆腐 卵 豚挽肉 シラス ツナ缶 EM牛乳	ゆで中華麺 油 三温糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	人参 玉葱 しめじ さやいんげん トマト 胡瓜 乾燥わかめ もずく ニラ	550	28.7	14	423	2.2
24	金	鮭 普通牛乳 ベーコン ツナ缶 みそ	食パン 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖 精白米	玉葱 しめじ キャベツ トマト 人参 人参 玉葱 ねぎ 果物 焼きのり	648	22.7	13.7	145	1.4
25	土	豚挽肉 絹ごし豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 揚げ油 ウインナードック カルゲン	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 胡瓜 果物 生しいたけ とろろ昆布 ねぎ	505	17.5	6.9	301	1.3
26	日								
27	月	合挽き肉 プロセスチーズ ベーコン	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 炒め油 白玉粉 上白糖 ーロゼリー	レタス トマト キャベツ セロリ パナナ 人参 玉葱 果物 ツナ缶 パイン缶 黄桃缶	500	19.3	8.8	115	3.7
28	火	鮭 みそ ポーク缶 スキムミルク 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 揚げ油 薄力粉 おつゆ麩 生クリーム 白ごま	生姜 キャベツ ゆでたけのこ 人参 生しいたけ しめじ えのき ねぎ 人参	518	25	11.5	318	1.9
29	水	鶏もも肉 みそ 卵 油揚げ みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 いもくず粉 タピオカ粉 黒砂糖粉	生姜 長ねぎ 人参 ピーナツ 玉葱 トウモロコシ しめじ	519	21	14.1	347	2.5
30	木	豚肩ロース ツナ缶 木綿豆腐 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 炒め油 薄力粉 三温糖	玉葱 生姜 ほう菜 キャベツ もやし 人参 えのき ねぎ 果物	572	25.2	19.9	172	4.7
31	金	豚肩ロース ーロチーズ 卵 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも カレールウ いちごフルーチェ	人参 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 生姜 果物	639	19.2	17.7	156	2.1

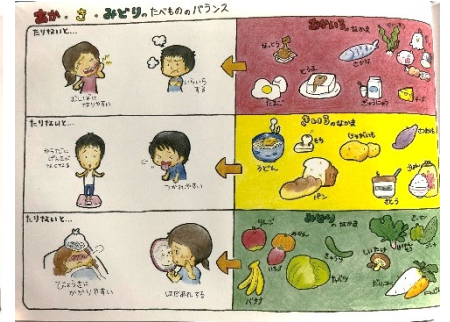
☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

食育だより 5月号

4月に入園、進級してもうすぐ1カ月が経とうとしています。子ども達もすっかり園生活に慣れ、楽しく過ごしています。ゆり、さくら、ひまわり組ではお食事お当番活動も始まり、お食事を配膳したり、ひまわり組はお当番がお食事を入れたりとそれぞれ活動を楽しんでいます。また、もも組は離乳食がスタートしました。これから各クラスの食事の様子や年間のクラスごとの食育目標などお知らせしていきますのでお楽しみに！！

食育の絵本紹介

今年度に入り朝食を食べずに登園する子、また一口だけ食べ登園する子など朝食をしっかりと食べずに登園する子が目立っています。これから夏、園庭遊びや園外活動など朝食を食べずに活動すると気分が悪くなったり倒れてしまう可能性があります。朝は各家庭忙しいかと思いますが、朝食はしっかりと食べて登園させて下さい。



☆「はやね・はやおき・あさごはん」の絵本を紙芝居として制作しました。家庭で読み聞かせしたい方には貸し出ししますので担任の方に申し出下さい。



2019年度園、各クラスの食育目標をお知らせします！



園の食育目標	・感謝の気持ちを持ち、皆で食べる事を楽しめる子
各クラスの食育目標は全体的な計画に基づいてI期4月～6月の目標を記載しています。	
5歳児 ひまわり組	・友達と一緒に食べる楽しさを味わう。野菜栽培を通して、生長や変化に気付く
4歳児 さくら組	・生き生きと遊び、空腹を感じ食事を楽しみにする。
3歳児 ゆり組	・楽しい雰囲気の中で、友達と一緒に食事をする。食事のマナーや準備、片付けの仕方を知る。
2歳児 たんぽぽ組	・楽しい雰囲気の中で食事をする。
1歳児 ちゅうりっぷ組	・保育士や友達と、楽しい雰囲気の中で食事をする。正しい姿勢で、スプーンやフォークを使う。
0歳児 もも組 (月齢別の食育目標となっています)	(6カ月未満)・落ち着いた雰囲気の中でミルクを十分に飲む。 (6カ月～1歳未満)・子どもの状況に合わせて離乳食を進める。家庭で食べたことのある物から順に慎重に進める。 (1歳～1歳3カ月未満)・手づかみや指でつまんで自分で食べようとする。