

5月

食育だより



4月 食育の様子



今月の食育



【うさぎ】

スプーン・フォークの持ち方

【ばんだ・こあら・きりん】

食事マナー・噛むことの大切さを知る

さつまいも苗植え

【こあら・きりん】

三角食べのついて

クッキングに向けての心構え

【きりん】

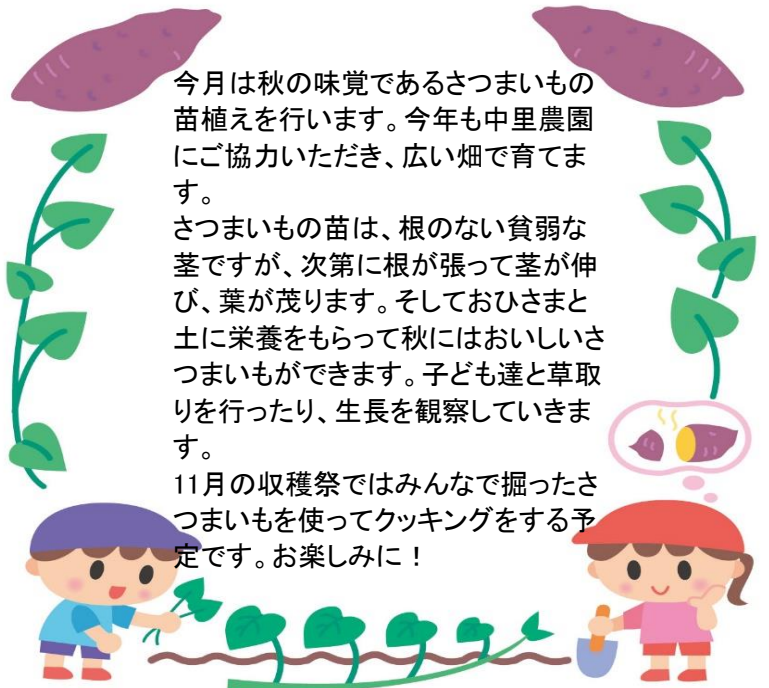
みそ汁作り

バケツでお米作り～田植え～

今月は秋の味覚であるさつまいもの苗植えを行います。今年も中里農園にご協力いただき、広い畑で育てます。

さつまいもの苗は、根のない貧弱な茎ですが、次第に根が張って茎が伸び、葉が茂ります。そしておひさまと土に栄養をもらって秋にはおいしいさつまいもができます。子ども達と草取りを行ったり、生長を観察していきます。

11月の収穫祭ではみんなで掘ったさつまいもを使ってクッキングをする予定です。お楽しみに！





5月の献立表

銀の鈴保育園

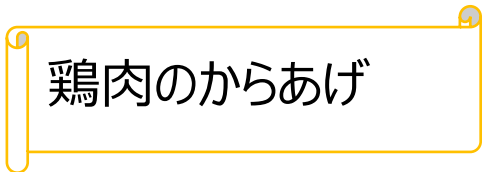
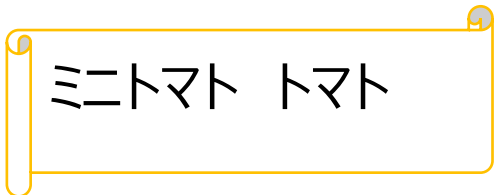
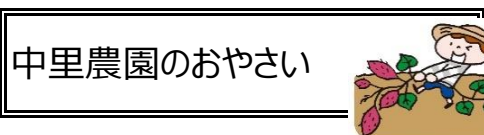
エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段) 未満児			
(下段) 以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
7	火	ミートボールカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	米 パン粉 じゃがいも	豚肉 卵 ハム	玉ねぎ にんじん なす もも缶	416	54.4	13.8	15
		ヨーグルト	フルーツかんてん	マヨネーズ ヨーグルト	寒天 牛乳	きゃべつ コーン りんご缶	561	72.2	18.9	20.7
8	水	ごはん スペインふうオムレツ じゃこなまめ	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも バター	卵 ウインナー 牛乳	玉ねぎ トマト 小松菜	416	56.9	15.5	13.5
		みそしる バナナ	クラッカーサンド		しらす ひよこ豆 豆腐 チーズ	ねぎ バナナ	560	76	21	18
9	木	ごはん マーボーとうふ いんげんごまあえ	ぎゅうにゅう	米 片栗粉 ごま油	豆腐 豚ひき肉 牛乳	ねぎ 椎茸 いんげん オレンジ	422	64.3	15.1	11.1
		スープ オレンジ	いちごジャムパン	ごま ジャムパン		えのき にんじん には コーン	560	86	20	14.5
10	金	ごはん とりにくからあげ マカロニサラダ	ヤクルト	米 マカロニ ゼリー	鶏肉 ハム わかめ	トマト きゅうり にんじん	492	79.8	17.2	10.4
		みそしる さくらんぼゼリー	バナナケーキ	バター 粉糖 ヤクルト	ヤクルト 卵	バナナ 玉ねぎ	594	96.9	21.5	11.9
13	月	きのこスパゲティ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう	スパゲティ バター じゃがいも	ベーコン 牛乳 ツナ	しめじ えのき 玉ねぎ	404	57.4	15.7	12.2
		スープ バナナ	さけチーズごはん	米	昆布 ウインナー 鮭 チーズ	にんじん ほうれん草 バナナ	555	80.2	21.4	16.5
14	火	ごはん ミートローフ ひじきのために	ぎゅうにゅう	米 パン粉 白滝	豚肉 卵 ひじき 油揚げ	玉ねぎ にんじん いんげん しめじ 小松菜	430	61.2	16.2	12.4
		みそしる グレープフルーツ	みたらしだんご (マカロニ)	白玉だんご マカロニ	牛乳	グレープフルーツ ミックスベジタブル	578	81.1	21.6	17
15	水	ごはん かつおコロコロあげ みそしる	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	かつお ウインナー 卵	トマト きゅうり 玉ねぎ	425	55.6	19.2	13
		ポテトサラダ (カレーあじ) オレンジ	ホットケーキ	マヨネーズ メープルシロップ	牛乳	アスパラ オレンジ コーン	581	76.5	26.6	18
16	木	ごはん かじきムニエル (ドレッシングソース)	ぎゅうにゅう	米 ごま油	かじき ちくわ 卵	にんじん コーン ケリピーズ グレープフルーツ	431	61.8	17.6	11.7
		きりぼしだいこんに みそしる グレープフルーツ	チャーハン	小麦粉	ベーコン 牛乳	ピーマン 切干大根 もやし しめじ 玉ねぎ	577	82.2	24.3	15.4
17	金	きつねうどん カリカリレバー	ぎゅうにゅう	うどん 片栗粉	かまぼこ 鶏肉 油揚げ	ねぎ しめじ 大根 にんじん	421	53.7	19.1	14.5
		オレンジジュース	フライドポテト	オレンジジュース フライドポテト	豚レバー	カリフラワー ブロッコリー	558	69.3	25.7	19.2
20	月	おやこどん ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	鶏肉 卵 かまぼこのり	玉ねぎ にんじん ほうれん草	423	56.7	18.5	12.9
		みそしる グレープフルーツ	おこのみやき	長芋 バター	ベーコン 牛乳 豚肉	えのき にんじん グレープフルーツ きゃべつ	564	73.2	26.5	17.8
21	火	しろパン とうふのわふうグラタン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	パン バター	豆腐 鶏肉 チーズ 海藻	玉ねぎ 枝豆 にんじん	417	56.1	16.9	12.6
		スープ オレンジ	エビピラフ	パン粉	しらす ツナ むきえび 牛乳	きゃべつ オレンジ コーン	547	76.8	22.2	15.3
22	水	ごはん すぶた ほうれんそうなつとうあえ	ぎゅうにゅう	米 片栗粉 長芋	豚肉 納豆 卵	椎茸 玉ねぎ にんじん バナナ	418	67	16.5	9.6
		みそしる バナナ	スイートポテト	里芋 さつまいも バター	牛乳	ピーマン ほうれん草 ねぎ	563	89.6	22.5	12.4
23	木	ごはん さばのみそに ナムル	ぎゅうにゅう	米 ごま ごま油 じゃがいも	鯖 かまぼこ チーズ	ほうれん草 にんじん もやし	395	50.2	17.5	13.2
		すましる グレープフルーツ	ぼてともち	マヨネーズ 片栗粉	牛乳	ねぎ グレープフルーツ	549	65.2	25.6	19.2

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
24	金	ごはん ささみフリット かみかみサラダ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう チーズケーキ	米 小麦粉 マヨネーズ さつまいも	ささみ 牛乳 ハム いんげん豆 チーズ 卵 ヨーグルト	ごぼう ほうれん草 にんじん 大根 小松菜 オレンジ	426	51.9	18.1	13.7
							566	67.9	24.4	20.3
27	月	ごはん とりにくつくねに やさいいため みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ウインナーチーズおしパン	米 片栗粉	鶏肉 卵 チーズ 牛乳 ウインナー	玉ねぎ コーン しめじ もやし なめこ オレンジ ピーマン にんじん ブロッコリー 大根	412	58	17.1	12.2
							560	75.4	24.3	16.8
28	火	たけのこごはん さけのしおやき オレンジ じゃがいもにもの すまししる	ぎゅうにゅう きなこあげぱん	米 じゃがいも 麩 パン 白滝	油揚げ 鮭 わかめ きなこ	たけのこ にんじん いんげん トマト 玉ねぎ グリンピース オレンジ	366	47.1	18.8	12.4
							562	76	27.4	15.4
29	水	さんしょくどん こうやとうふに みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	米 ごま じゃがいも ぶどうジュース	鶏ひき肉 卵 高野豆腐 寒天 牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん きゃべつ オレンジ 椎茸	424	57.9	19	10.9
							563	80.4	25.8	16.2
30	木	あんかけやきそば ししゃもフライ スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう やきもちこしごはん	焼きそば麺 片栗粉 米 ごま油	豚肉 ししゃもフライ 豆腐 牛乳	にんじん もやし きゃべつ コーン 玉ねぎ 青梗菜 グレープフルーツ	412	55.6	15.8	9.7
							577	77.4	22.1	18.2
31	金	ごはん ようふうはるまき ブロッコリーしらすあえ みそしる パナナ	ぎゅうにゅう やきうどん	米 じゃがいも 春巻きの皮 うどん	ベーコン チーズ しらす 油揚げ 豚肉 牛乳 のり	玉ねぎ しめじ ブロッコリー ピーマン にんじん ねぎ パナナ きゃべつ	419	58.9	14.7	8.4
							568	79.2	19.8	18.6

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。



【 1日当たりの平均 】

未満児	エネルギー	419kcal				
	炭水化物	58.1g	たんぱく質	17.0g	脂質	12.5g
以上児	エネルギー	566kcal				
	炭水化物	78g	たんぱく質	23.2g	脂質	16.9g