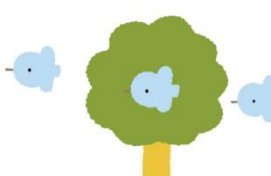


2022年 5月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

	月曜日	食材料名	火曜日	食材料名	水曜日	食材料名	木曜日	食材料名	金曜日	食材料名	土曜日	食材料名
	2		3	憲法記念日	4	みどりの日	5	こどもの日	6		7	
おやつ	ぎゅうにゅう・びすけつと											
主食	ごはん											
副食	まーぼー豆腐 はるさめさらだ むぎちゃ											
おやつ	ぎゅうにゅう さけおにぎり											
エネルギー	332(479)											
たんぱく質	17.2(18.0)											
脂 質	16.0(15.7)											
塩 分	1.0(0.8)											
	9		10		11	麺の日	12		13		14	
おやつ	むぎちゃ・おやさいかりんとう											
主食	ごはん											
副食	さけのしおやき ほうれんそうのしらあえ みそしる											
おやつ	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり											
エネルギー	300(409)											
たんぱく質	19.5(17.6)											
脂 質	10.5(9.0)											
塩 分	1.1(0.8)											
	16		17		18		19	食育の日	20	お誕生会	21	
おやつ	ぎゅうにゅう・びすけつと											
主食	ごはん											
副食	さばとたまねぎのみそに きやべつとちくわのすあえ すましじる											
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり											
エネルギー	325(478)											
たんぱく質	19.0(19.5)											
脂 質	15.2(15.4)											
塩 分	1.4(1.3)											

- ★ 子どもたちが読めるようにひらがな表記にしています。(大人には読みづらい部分もありますが、ご理解いただきたいと思います。)
- ★ 給与栄養量について… 3・4・5才児の平均栄養量(副食+午後おやつ)を表記しています。0・1・2才児の平均栄養量は、〔 〕の値になります。
- ★ 食材料の内容は、使用している主な食材料を表記しています。調味料類・穀物類・牛乳・ヨーグルト・デザートなどは省略しています。
- ★ 1・2才児の主食(ごはん)のお米は、『七分つき米』を使用しています。

★ 食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。



2022年 5月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

	月曜日	食材料名	火曜日	食材料名	水曜日	食材料名	木曜日	食材料名	金曜日	食材料名	土曜日	食材料名
	23		24		25		26		27		28	
おやつ	むぎちゃ・おやさいかりんとう		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・しおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちゃ・かるしうむせんべい		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		きのかすばげてい	
副食	あじのかおりやき やさしいため みそしる	あじ、にんにく、 かたくり、あぶら ／ぶたかたろー す、きやべつ、も やし、にんじん、 びーまん、ごまあ ぶら／もめんどう ふ、なめこ、こね ぎ／ちーず、か つおぶし	とうふのちゅうかいため はくさいのりあえ みそしる ばなな (3～5さい)	もめんどうふ、 じゃがいも、にん じん、ねぎ、しめ じ、あぶら、かた くり／はくさい、 にんじん、やきの り、ごまあぶら／ だいこん、えのき たけ、あぶらあげ ／しよくばん、ぶ りんえる	ちりこんかん だいこんとつなのあえもの むぎちゃ	たまねぎ、にんに く、にんじん、ぶ たひきにく、だい ず、じゃがいも、 かれーこ、とまと	あかうおのてりやき ぶろっこりーのしらあえ みそしる おれんじ (3～5さい)	あかうお、あぶら ／ぶろっこりー、 にんじん、ちく わ、もめんどう ふ、すりごま／ きやべつ、じゃが いも、あぶらあ げ、かつわかめ ／もちごめ、きな こ	にくじゃが きやべつとささみのさうだ むぎちゃ	ぶたかたろーす、 じゃがいも、たま ねぎ、にんじん、 しらたき、あぶ ら、ぐりんぴーす ／とりささみ、 きやべつ、きゅう り／ほっとけーき みくづ、すきむ みるく、すりごま、 ばたー	むぎちゃ とまと ばなな	すばげてい、ば たー、あぶら、に んじん、たまね
おやつ	ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり		ぎゅうにゅう ぶりんえるばん		ぎゅうにゅう おほしさまぼと		ぎゅうにゅう きなこおはぎ		ぎゅうにゅう ごますきむむしばん		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	328(431)		337(449)		346(425)		337(452)		337(452)		441(428)	
たんぱく質	20.4(18.4)		15.4(16.5)		17.4(15.4)		20.1(20.2)		20.1(20.2)		15.0(13.6)	
脂 質	16.2(13.3)		15.4(14.7)		18.9(15.1)		13.5(13.3)		13.5(13.3)		17.9(18.4)	
塩 分	1.3(1.1)		1.9(1.5)		0.8(0.6)		1.5(1.1)		1.1(0.8)		1.4(1.1)	

30

おやつ ぎゅうにゅう・びすけつと

主食 ごはん

副食 さけのむにえる
かみかみさらだ
みそしる

おやつ ぎゅうにゅう
ゆかりおにぎり

エネルギー 335(479)

たんぱく質 20.4(20.0)

脂 質 13.9(13.4)

塩 分 1.2(1.1)

31

おやつ むぎちゃ・くらっカー

主食 ごはん

副食 とうふのはんぱーぐ
すばげていさらだ
わかめすーぶ

おやつ ぎゅうにゅう
こーんちーずとーすと

エネルギー 321(413)

たんぱく質 16.5(15.8)

脂 質 15.7(12.9)

塩 分 1.6(1.3)

たまねぎ、ひじ
き、もめんどう
ふ、つなみず、
すきみくろ、ば
んこ、あぶら、お
りーがおい、は
む、きゅうり、に
んじん／きやべつ、
にんじん、かつ
わかめ、ごま／
しよくばん、ぐり
むこーん、とける
ちーず

五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかなないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは平のひじから下が自由に動かせる高さに

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

人気メニューの紹介＜中華丼＞

★材料(子ども3人分＝大人2人分)

豚薄切り肉 100g	ごま油 小さじ1/2
白菜 100g	ご飯 3人分
たけのこ水煮 30g	水 150g
人参 30g	鶏がらスープの素 小さじ1/2
椎茸 1個	しょうゆ 小さじ1
ねぎ 10cm	砂糖 小さじ1/2
板かまぼこ スライス3枚	塩 適量
おろし生姜 少々	片栗粉 小さじ1
おろしにんにく 少々	

★作り方

- ①豚薄切り肉を2cm幅に切る。白菜は食べやすい大きさにザク切り、たけのこ・人参は短冊切り、椎茸はスライス、ねぎは小口切り、板かまぼこは短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を火の通りにくいものから順に炒める。
- ③火が通ったら合わせ調味料を加えて煮立て、分量外の水でといた片栗粉でとろみをつけ、必要に応じて塩で味を調える。
- ④ごはんの上に盛り付ければできあがり！

※お好みでウズラの卵やきくらげを加えても美味しく召し上がれます！

※炒めた焼きそば麺(味付けなし)にかければあんかけ焼きそば、醬油ラーメンや塩ラーメンにかければあんかけラーメンになります！

- ★ 子どもたちが読めるようにひらがな表記にしています。(大人には読みづらい部分もありますが、ご理解いただきたいです。)
- ★ 給与栄養量について…3・4・5才児の平均栄養量(副食＋午後おやつ)を表記しています。0・1・2才児の平均栄養量は、〔 〕の値になります。
- ★ 食材料の内容は、使用している主な食材料を表記しています。調味料類・穀物類・牛乳・ヨーグルト・デザートなどは省略しています。
- ★ 1・2才児の主食(ごはん)のお米は、『七分つき米』を使用しています。
- ★ 食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。

