

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前 午後	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				未満児	以上児
2・16 ／ 月	たこらいす ぽてとふらい ちんげんさいのすーぷ 	精白米／ピタヴァ レー／米サラダ油／ じゃがいも 2日： ★かしわもち（以上児） ★せんべい（未満児） 16日：★せんべい	豚ひき肉（上）／ ★高野豆腐（短 冊）／ベーコン 2日： ★チーズ（未満児） 16日：★牛乳	人参／玉葱／ピー マン／にんにく／ ダイスカットトマ ト缶／チンゲン菜 16日：メロン	ぎゅうにゅう せんべい 2日：おちゃ かしわもち（以上児） せんべい・チーズ（未満児） 16日：ぎゅうにゅう めろん せんべい 緑野4・5歳児のみパン		エネルギー（2日） 448 480 kcal (16日) 484 528 kcal たんぱく質(2日) 18.0 15.4 g (16日) 18.3 19.4 g 脂 質 (2日) 19.9 14.0 g (16日) 19.0 19.7 g 食塩相当量(2日) 1.5 1.3 g (16日) 1.2 1.5 g		
③・17 ／ 火	ごはん（おぎいり） とうふちゃんぷるー たたききゅうり みそしる （こまつな・あぶらあげ）	精白米／ピタヴァ レー／米サラダ油／ ごま油／上白糖／★ 小麦粉／★バター／ いりごま（白）	豚肩小間／★押し 豆腐／かつお節 （糸削り）／★油 揚げ／白みそ／煮 干し（だし用）／ ★牛乳／★たまご	もやし／人参／に ら／きゅうり／小 松菜	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう ごまびすけっと		エネルギー 505 584 kcal たんぱく質 21.9 24.4 g 脂 質 22.9 24.4 g 食塩相当量 1.7 1.4 g		
④・18 ／ 水	ろーるばん ばーべきゅーそーすあえ きゃべつとまとさらだ ぎゅうにゅう 毎月19日は食育の日	★ロールパン35 （卵なし）／かたく り粉／米サラダ油／ じゃがいも／上白糖 ／精白米 大和市イベントキャラクター「ヤマトン」	豚肩小間／ポーク ウィンナー／★牛 乳／だし昆布	しょうが／玉葱／ 人参／ピーマン／ トマト／キャベツ ／グリーンピース （さやつき）	おちゃ きなこよーぐると おちゃ ぴーすごはん		エネルギー 542 628 kcal たんぱく質 20.4 21.3 g 脂 質 22.5 25.0 g 食塩相当量 1.8 2.2 g		
⑤・19 ／ 木	ごはん（おぎいり） しろみざかなの まよねーずやき きりほしだいこんのいために みそしる （かぼちゃ・しめじ）	精白米／ピタヴァ レー／★マヨネーズ タイプドレッシング ／米サラダ油／上白 糖／★ロールパン45 （卵なし）／かたく り粉	メルルーサ／★高 野豆腐（短冊）／ 白みそ／煮干し （だし用）／★牛 乳／★スキムミル ク	玉葱／パセリ／切 干し大根／人参／ さやえんどう（絹 さや）／かぼちゃ ／しめじ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう てづくりここあ くりーむさんどぼん		エネルギー 553 588 kcal たんぱく質 22.6 24.3 g 脂 質 18.8 19.1 g 食塩相当量 1.8 2.0 g		
6・20 ／ 金	ごはん（おぎいり） ちきんかつ にんじんと あすばらがすのおひたし すましじる （ほうれんそう・ふ）	精白米／ピタヴァ レー／★小麦粉／★ パン粉／米サラダ油 ／★小町ふ／上白糖 ／かたくり粉／黒砂 糖	鶏ムネ（皮なし） ／かつお節（糸削 り）／かつお節 （だし用）／★牛 乳／★豆乳 国産 無調整／★きな粉	アスパラガス／人 参／ほうれん草	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう とうにゅうもち		エネルギー 492 541 kcal たんぱく質 23.5 25.8 g 脂 質 16.6 16.6 g 食塩相当量 0.8 0.9 g		
7・21 ／ 土	ごはん（おぎいり） じゃがいものそばろに みそしる （わかめ・ねぎ） かためきちーず	精白米／ピタヴァ レー／じゃがいも／ 上白糖／米サラダ油 ／★せんべい	豚ひき肉（上）／ 干わかめ／白みそ ／煮干し（だし 用）／★型抜き チーズ／★牛乳	玉葱／人参／長ね ぎ	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど		エネルギー 439 483 kcal たんぱく質 18.0 18.0 g 脂 質 15.1 15.0 g 食塩相当量 1.6 1.9 g		
9・23 ／ 月	ごはん（おぎいり） かれーしちゅー わふうさらだ ぎゅうにゅう	精白米／ピタヴァ レー／じゃがいも／ ★小麦粉／★バター ／米サラダ油／上白 糖／ごま油	豚モモ／★スキム ミルク／★牛乳／ 粉寒天	玉葱／人参／にん にく／グリーンピー ス（冷凍）／キャ ベツ／きゅうり／ト マト／パイン（レ トルト）	おちゃ べびーちーず おちゃ ぱいんの くらっしゅぜりー		エネルギー 470 540 kcal たんぱく質 17.5 18.9 g 脂 質 17.1 17.7 g 食塩相当量 1.3 1.1 g		
10・24 ／ 火	ごはん（おぎいり） とうふのつくねやき ひじきのにも すましじる （こまつな・えのき）	精白米／ピタヴァ レー／★パン粉／米 サラダ油／上白糖 ／★小町ふ	★押し豆腐／鶏モ モひき肉／白みそ ／干ひじき（アツ 釜、乾）／★油揚げ ／かつお節（だし 用）／★牛乳	玉葱／人参／さや えんどう（絹さ や）／小松菜／え のきたけ	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう しんぶるふうすく		エネルギー 498 557 kcal たんぱく質 21.1 22.0 g 脂 質 21.2 23.3 g 食塩相当量 1.4 1.8 g		
11・25 ／ 水	ごはん（おぎいり） あじのからあげ きんぴらごぼう みそしる （きゃべつ・ねぎ）	精白米／ピタヴァ レー／かたくり粉／ 米サラダ油／上白糖 ／ごま油／★小麦粉 ／★バター	あじ／白みそ／煮 干し（だし用）／ ★牛乳／★たまご	ごぼう／人参／さ やえんどう（絹さ や）／キャベツ／ 長ねぎ／かぼちゃ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう かぼちゃけーき		エネルギー 514 563 kcal たんぱく質 21.1 22.7 g 脂 質 18.5 19.4 g 食塩相当量 1.1 1.6 g		

16日
障がい者自立支援
事業所のパン



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前 午後	栄 養 価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				未満児	以上児	
12・26 木	ごはん(おぎいり) ぶたにくのしょうがやき ぼいるぶろっこりー わかたけじる (わかめ・たけのこ)	精白米/ビタヴァ レー/上白糖/米サ ラダ油/★食パン (6枚切り)/★マ ヨネーズタイプド レッシング	豚肩ロース/干わ かめ/かつお節 (だし用)/★牛 乳/あおのり	玉葱/人参/ビー マン/しょうが/ ブロッコリー/た けのこ水煮	ぎゅうにゅう びすけっと	E kcal	495	508	kcal	
							たんぱく質	20.8	22.0	g
13・27 金	ごはん(おぎいり) れぼーのかりんあげ なっとうあえ みそしる (とうふ・あぶらあげ・わけぎ)	精白米/ビタヴァ レー/かたくり粉/ 米サラダ油/上白糖 /クッキー	豚レバー/★糸引 納豆/★絹ごし豆 腐/★油揚げ/白 みそ/煮干し(だ し用)/★カップ ヨーグルト鉄	しょうが/にんに く/ほうれん草/ もやし/わけぎ	ぎゅうにゅう せんべい	E kcal	448	454	kcal	
							たんぱく質	22.8	23.6	g
14・28 土	やきうどん きよみかんなど ぎゅうにゅう	★うどん(ゆで)/上 白糖/ごま油/米サ ラダ油/★せんべい	豚肩小間/★牛乳	キャベツ/玉葱/ 人参/国産の甘い 柑橘類	ぎゅうにゅう びすけっと	E kcal	422	436	kcal	
							たんぱく質	20.1	21.9	g
30 月	ごはん(おぎいり) たんどりーちきん ごまあえ えのきすーぷ	精白米/ビタヴァ レー/米サラダ油/ 上白糖/いりごま (白)/★スパゲッ ティー(カット)	鶏モモ(皮なし)/ ★プレーヨーグ ルト/かつお節 (だし用)/★牛 乳/ベーコン/★ 粉チーズ	にんにく/玉葱/ キャベツ/人参/ えのきたけ/長ね ぎ/ピーマン	おちゃ べびーちーず	E kcal	465	537	kcal	
							たんぱく質	22.2	25.0	g
31 火	ろーるぱん こめこのぽてとぐらたん こーんさらだ にゅうさんきんいんりょう	★ロールパン35 (卵なし)/じゃが いも/米サラダ油/ 米粉/上白糖/精白 米/いりごま(白)	ベーコン/★牛乳 /★ミックスチー ズ(ビザ用)/★ 乳酸菌飲料/鶏モ モ(皮なし)	玉葱/ホールコー ンドライパック/ キャベツ/きゅう り/トマト/ごぼ う	おちゃ よーぐると	E kcal	512	572	kcal	
							たんぱく質	18.8	19.4	g
					おちゃ とりごぼうごはん		17.2	17.9	g	
							食塩相当量	1.9	2.0	g

*午前おやつは3歳未満児のみです。

*保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります。

月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	481kcal	20.5g	18.0g	313mg	2.5mg	1.4g
3歳以上児	525kcal	21.7g	18.2g	244mg	2.6mg	1.6g

5月5日は こどもの日

こどもの日(端午の節句)は、こいのぼりや五月人形を飾り、柏餅やちまきなどを食べてこどもの健やかな成長を願い祝います。保育園では、3歳以上児が2日に柏もちを食べて皆の健康や幸せを願います。

♪行事食「柏餅(かしわもち)」♪

新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の木のように、親から子、孫へと命がつながるといふ『子孫繁栄』の願いが込められています。



今月の旬!

旬の食べ物で季節を感じてみませんか。

たけのこ・キャベツ・アスパラガス・そらまめ・グリーンピース・(新)じゃが芋・(新)玉ねぎ・メロン・アジなど

給食では、わかたけ汁やピースご飯、キャベツサラダ、アジの唐揚げ、人参とアスパラガスのおひたしなどで登場します。おたのしみに♪

子どもたちに不動の人気!! レシピ紹介 13・27日に登場します

レバーのかりん揚げ

材料(4人分)
豚レバー 200g 揚げ油 適量
しょうが 1かけ ソース 小さじ1
にんにく 1かけ 砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1 ケチャップ 小さじ1
片栗粉 適量

作り方

- ①レバーは下茹でし、臭み抜きをする
- ②しょうが・にんにく・しょうゆで下味をつける
- ③②に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ④ソース・砂糖・ケチャップをあわせて軽く煮詰める
- ⑤揚げたレバーと煮詰めた調味料をからめる

5月から始まります!

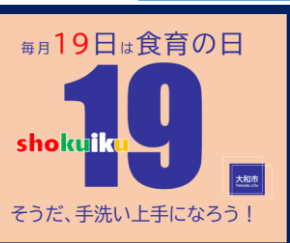
☆☆「わくわくたべもの集会」☆☆

大和市立保育園では、毎月1回、市の管理栄養士による「わくわくたべもの集会」が行われます。

「わくわくたべもの集会」では、4~5歳児を中心に食育を行っています。

「今月はどんなお話だったの?」と機会があればお子さんに投げかけてみてください。

ホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。



☆☆5月の食育のテーマ☆☆

「手洗い上手になろう!」

手は、きちんと洗えたように見えても、実は洗い残しが多い場所です。特に【指の間】【親指】【手のひらのしわ】【手首】等は洗い残しやすい場所なので、念入りに洗いましょう。石鹸では、殺菌はできませんが、時間をかけて洗う事で菌は減少します。洗い残しのないようにしましょう。

◆時間をかけて洗うことで菌は減少◆
15秒洗い：10分の1に減少
30秒洗い：100分の1に減少

