

5月の献立

令和3年度 石ヶ瀬保育園

◎栄養価は以上児

幼児食

日付	曜日	行事	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー	栄養価
1	土		麦茶	ツナスパゲティ りんご	スパゲティ、ツナ缶、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ りんご	せんべい 麦茶			エネルギー 285 Kcal たんぱく質 8.3 g
6	木		牛乳	チキンピラフ じゃこサラダ たまねぎのすまし汁	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、洋風だし、バター キャベツ、にんじん、しらす干し、コーン、塩、油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま えのきたけ、たまねぎ、油揚げ、だし汁、塩、しょうゆ	玉麩ラスク 麩、油、砂糖 芋ステック さつまいも 牛乳	牛乳→豆乳 チキンピラフ バター抜き		エネルギー 507 Kcal たんぱく質 15.1 g
7	金		牛乳	ごはん 甘辛肉野菜炒め えのきのすまし汁 バナナ	米 豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、りんご、砂糖、酢、しょうゆ、みそ、酒、本みりん、ごま油、ごま えのきたけ、だいこん、豆腐、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	オレンジゼリー オレンジジュース、かんてん、砂糖、みかん 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 445 Kcal たんぱく質 13.2 g
8	土		麦茶	わかめうどん バナナ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 バナナ	せんべい 麦茶			エネルギー 271 Kcal たんぱく質 7.4 g
10	月		牛乳	カレーライス コールスローサラダ りんご	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールー キャベツ、にんじん、きゅうり、かにかまぼこ、マヨネーズ、塩、酢 りんご	ジャムスコーン 小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、いちごジャム、砂糖、油、豆乳 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 730 Kcal たんぱく質 16.9 g
11	火		牛乳	ごはん 鮭の生姜焼き スナックえんどうのおかかマヨ和え 白菜のみそ汁	米 さけ、しょうゆ、みりん、おろししょうが スナックえんどう、にんじん、コーン、ちくわ、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ、ごま はくさい、えのきたけ、油揚げ、だし汁、みそ	チーズポト焼き じゃがいも、チーズ、砂糖、バター、牛乳 牛乳	牛乳→豆乳 チーズポト焼き チーズ抜き 牛乳→豆乳		エネルギー 476 Kcal たんぱく質 22.5 g
12	水		牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根煮 豆腐とあおさのすまし汁	米 鶏もも肉、本みりん、酒、しょうゆ 切り干しだいこん、にんじん、しめじ、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ 豆腐、たまねぎ、あおさ、だし汁、塩、しょうゆ	ももヨーグルト ヨーグルト、砂糖、白桃、黄桃 麦茶	牛乳→豆乳 ももヨーグルト →ゼリー		エネルギー 396 Kcal たんぱく質 15.7 g
13	木		牛乳	焼きそば キャベツとハムのサラダ 中華スープ	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、ソース、ケチャップ、砂糖、塩、あおのり キャベツ、にんじん、ハム、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 ねぎ、えのきたけ、豆腐、わかめ、ごま油、中華だし、塩	鮭おにぎり 米、さけ、塩 ゆでそらまめ そらまめ、塩 麦茶	牛乳→豆乳		エネルギー 444 Kcal たんぱく質 14.9 g
14	金		牛乳	ごはん マーボー豆腐 じゃがいもきんぴら 大根のすまし汁	米 豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、しょうが、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、片栗粉 じゃがいも、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、本みりん、ごま油、ごま だいこん、ねぎ、油揚げ、だし汁、塩、しょうゆ	シュガートースト 食パン、バター、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 シュガートースト 食パン→フランスパン バター→油		エネルギー 545 Kcal たんぱく質 18.8 g
15	土		麦茶	ナポリタンスパゲティ りんご	スパゲティ、豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、ケチャップ、塩 りんご	せんべい 麦茶			エネルギー 379 Kcal たんぱく質 12.1 g
17	月		牛乳	ごはん 八宝菜 ほうれん草のしらす和え だいこんのみそ汁	米 豚肉、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが、ごま油、中華だし、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉 ほうれん草、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、だし汁 だいこん、えのきたけ、油揚げ、みそ、だし汁	きなこ揚げパン コッパン、油、きな粉、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 きなこ揚げパン →きなこサンド コッパン→フランスパン		エネルギー 522 Kcal たんぱく質 18.9 g
18	火		牛乳	混ぜ込みいなり 新じゃがいものカレー炒め 切り干し大根のみそ汁	米、砂糖、酢、塩、油揚げ、にんじん、しいたけ、ひじき、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、ごま、のり、さやえんどう じゃがいも、にんじん、ベーコン、グリーンピース、しょうゆ、カレー粉、塩、油 切り干しだいこん、えのきたけ、たまねぎ、だし汁、みそ	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 牛乳	牛乳→豆乳 クッキー バター→マーガリン		エネルギー 613 Kcal たんぱく質 16.8 g
19	水		牛乳	ごはん ポークビーンズ おからサラダ 麩のすまし汁	米 豚肉、たまねぎ、にんじん、大豆、パセリ、洋風だし、塩、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖 おから、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖 たまねぎ、ほうれん草、麩、だし汁、塩、しょうゆ	りんごとチーズの蒸しぱん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、チーズ、りんご、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 りんごとチーズの蒸しぱん チーズ抜き		エネルギー 448 Kcal たんぱく質 12.2 g
20	木		牛乳	ごはん 白身魚のフライ アスパラのごまマヨ和え わかめスープ	米 かじき、塩、小麦粉、マヨネーズ、パン粉 アスパラガス、キャベツ、にんじん、ベーコン、コーン、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、ごま たまねぎ、わかめ、豆腐、だし汁、しょうゆ、塩	あんこパイ 小豆、砂糖、塩、春巻きの皮、油 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 557 Kcal たんぱく質 21.3 g
21	金		牛乳	カレーうどん ささみの梅さっぱり和え バナナ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、だし汁、みりん、しょうゆ、カレールー、片栗粉 ささ身、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、うめ干し、かつお節、ごま バナナ	中華おこわ風おにぎり 米、もち米、ごま油、にんじん、しいたけ、ごま油、しょうゆ、みりん、だし汁 いりこ 麦茶			エネルギー 438 Kcal たんぱく質 22.4 g
22	土		麦茶	肉うどん バナナ	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	せんべい せんべい 麦茶			エネルギー 326 Kcal たんぱく質 10.2 g
24	月	お楽しみランチ	牛乳			豆腐ドーナツ 小麦粉、片栗粉、砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 195 Kcal たんぱく質 5.7 g

日付	曜日	行事	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー	栄養価
25	火		牛乳	ハヤシライス 切干し大根の中華サラダ オレンジ	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ、片栗粉 切干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油 オレンジ	バナナケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、バター、砂糖、豆乳、塩 牛乳	牛乳→豆乳 バナナケーキ バター→マーガリン		エネルギー 644 Kcal たんぱく質 16.5 g
26	水		牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき豆 キャベツのみそ汁	米 豚肉、たまねぎ、しょうが、酒、本みりん、しょうゆ、油 大豆、ひじき、にんじん、油揚げ、しいたけ、だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、えのきたけ、わかめ、だし汁、みそ	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 526 Kcal たんぱく質 23.7 g
27	木		牛乳	ごはん カレイのムニエル ナムル レタスのスープ	米 たら、塩、酒、小麦粉、バター、パセリ粉 もやし、こまつな、しめじ、ごま、しょうゆ、酢、ごま油 レタス、たまねぎ、にんじん、ベーコン、洋風だし、しょうゆ	ボンデケーキ 白玉粉、じゃがいも、チーズ、豆乳、塩 牛乳	牛乳→豆乳 ムニエル バター→油 ボンデケーキ チーズ抜き		エネルギー 494 Kcal たんぱく質 23.2 g
28	金	誕生日会	牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ コーンスープ	米 鶏もも肉、おろししょうが、酒、本みりん、しょうゆ じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩 クリームコーン、コーン、たまねぎ、パセリ、豆乳、洋風だし	誕生日ケーキ 小麦粉、バター、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、いちご、豆乳生クリーム 牛乳	牛乳→豆乳 誕生日ケーキ バター→マーガリン		エネルギー 662 Kcal たんぱく質 21.4 g
29	土		麦茶	ツナスパゲティ りんご	スパゲティ、ツナ缶、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ りんご	せんべい 麦茶			エネルギー 285 Kcal たんぱく質 8.3 g
31	月		牛乳	ロールパン チキンのパン粉焼き ココロサラダ すまし汁	コッペパン 鶏もも肉、マヨネーズ、小麦粉、塩、パン粉、パセリ粉、油 じゃがいも、にんじん、コーン、油、酢、砂糖、塩 たまねぎ、こまつな、えのきたけ、だし汁、塩、しょうゆ	五平もち 米、みそ、三温糖、みりん、酒、ごま 麦茶	牛乳→豆乳 ロールパン フランスパン		エネルギー 489 Kcal たんぱく質 17.4 g

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。
 ☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、カレールウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。
 ☆⑦マーガリン・⑧パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。
 ☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材



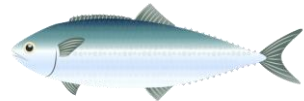
アスパラ



新じゃがいも



そらまめ



さわら

朝ごはんを食べよう！

早寝・早起き・朝ごはん、一日元気に過ごそう！

～朝食の役割～

①寝ている間に下がっている体温を高め、身体活動を活発にする

私たちの体は、脳からの指令を受けて神経系や内分泌系が24時間周期で体内調整されています。体温や血圧も昼に高く、夜に低くなるように調整されています。

②ホルモンや酵素の分泌を促し、生体リズムを整える

朝食を規則正しくとっていると、その1時間くらい前から消化液分泌の準備が始まり、腸のぜん動運動が始まります。しかし、朝食を食べない習慣がついていると、このような準備態勢が起らず、食欲もわきません。生体リズムを整えるには、時間を定めてきちんと食べることが大切です。

③脳のエネルギー源である糖質を補給し、知的活動を活発にする

子どもの発育・発達にかかわる成長ホルモンは、夜のレム睡眠時に多く分泌され、朝に活性化します。そのため、消耗したブドウ糖を朝食で補給しなければ、脳が円滑に働きません。朝、空腹で目が覚め

朝食にとりたい食品グループ

タンパク質
牛乳・チーズ・豆腐
ヨーグルト・納豆・卵



ビタミン
くだもの(みかん・りんご・キウイ・いちご・バナナ)
キャベツ・にんじん
さつまいも・ほうれん草



ミネラル
わかめ・こんぶ・のり・小魚



5月の南犬立

令和3年度 石ヶ瀬保育園

◎栄養価は以上児

完了期

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー	栄養価
1	土		麦茶 ツナスパゲティ りんご煮	スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、焼きのり、かつおだし汁、砂糖、食塩、しょうゆ りんご	せんべい 麦茶			エネルギー 228 Kcal たんぱく質 6.6 g
6	木		牛乳 チキンピラフ じゃこサラダ たまねぎのすまし汁	米、鶏もも肉(皮付き)、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、洋風だし、バター キャベツ、にんじん、しらす干し、コーン、食塩、油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま えのきたけ、たまねぎ、油揚げ、だし汁、食塩、しょうゆ	玉麩ラスク 焼ふ、油、砂糖 芋ステック さつまいも 牛乳	牛乳→豆乳 チキンピラフ バター抜き	エネルギー 398 Kcal たんぱく質 11.8 g	
7	金		牛乳 ごはん 甘辛肉野菜炒め えのきたけのすまし汁 バナナ	米 豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、りんご、砂糖、酢、しょうゆ、みそ、酒、本みりん、ごま油、すりごま えのきたけ、だいこん、絹ごし豆腐、ねぎ、だし汁、食塩、しょうゆ バナナ	オレンジゼリー オレンジジュース、粉かんでん、砂糖、みかん缶 牛乳	牛乳→豆乳	エネルギー 356 Kcal たんぱく質 10.6 g	
8	土		麦茶 わかめうどん バナナ	干しうどん、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、食塩 バナナ	せんべい 麦茶			エネルギー 353 Kcal たんぱく質 9.2 g
10	月		牛乳 ごはん ひき肉と野菜煮 コールスローサラダ りんご煮	米 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 キャベツ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、酢 りんご	ジャムスコーン 小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、いちごジャム、砂糖、油、豆乳 牛乳	牛乳→豆乳	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 16.9 g	
11	火		牛乳 ごはん 鮭の生姜焼き スナッブえんどうのおかかマヨ和え 白菜のみそ汁	米 さけ、しょうゆ、みりん スナッブえんどう、にんじん、コーン、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ、ごま はくさい、えのきたけ、油揚げ、だし汁、みそ	チーズポテト焼き じゃがいも、チーズ、砂糖、無塩バター、牛乳 牛乳	牛乳→豆乳 チーズポテト焼き チーズ抜き 牛乳→豆乳	エネルギー 368 Kcal たんぱく質 17 g	
12	水		牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 豆腐のすまし汁	米 鶏もも肉、本みりん、酒、しょうゆ 切り干しだいこん、にんじん、しめじ、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ 絹ごし豆腐、たまねぎ、だし汁、食塩、しょうゆ	ももヨーグルト ヨーグルト、砂糖、黄桃、白桃 麦茶	牛乳→豆乳 ももヨーグルト →ゼリー	エネルギー 317 Kcal たんぱく質 12.5 g	
13	木		牛乳 焼きうどん キャベツのサラダ 中華スープ	干しうどん、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、食塩、あおのり キャベツ、にんじん、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 ねぎ、えのきたけ、絹ごし豆腐、わかめ、ごま油、中華だし、食塩	鮭にぎり 米、さけ、食塩 ゆでそば そばめ、食塩 麦茶	牛乳→豆乳	エネルギー 457 Kcal たんぱく質 13.5 g	
14	金		牛乳 ごはん マーボー豆腐 じゃがいもきんぴら 大根のすまし汁	米 木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、片栗粉 じゃがいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、本みりん、ごま油、ごま だいこん、ねぎ、油揚げ、だし汁、食塩、しょうゆ	シュガートースト 食パン、無塩バター、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 シュガートースト 食パン→フランスパン バター→油	エネルギー 433 Kcal たんぱく質 14.8 g	
15	土		麦茶 ナポリタンスパゲティ りんご煮	スパゲティ、豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、ケチャップ、食塩 りんご	せんべい 麦茶			エネルギー 304 Kcal たんぱく質 9.7 g
17	月		牛乳 ごはん 八宝菜 ほうれん草のしらす和え だいこんのみそ汁	米 豚肉、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、ごま油、中華だし、食塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉 ほうれん草、にんじん、しょうゆ、砂糖、しらす干し、だし汁 だいこん、えのきたけ、油揚げ、みそ、だし汁	きなこ揚げパン(ノンフライ) 食パン、油、きな粉、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 きなこ揚げパン →きなこサンド コッペパン→フランスパン	エネルギー 420 Kcal たんぱく質 14.3 g	
18	火		牛乳 混ぜ込みいなり 新じゃがいもの煮物 切り干し大根のみそ汁	米、砂糖、酢、食塩、油揚げ、にんじん、しいたけ、ひじき、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、すりごま、焼きのり、さやえんどう じゃがいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、だし汁 切り干しだいこん、えのきたけ、たまねぎ、だし汁、みそ	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 牛乳	牛乳→豆乳 クッキー バター→マーガリン	エネルギー 468 Kcal たんぱく質 12.7 g	
19	水		牛乳 ごはん ポークビーンズ おからサラダ 麩のすまし汁	米 豚肉、たまねぎ、にんじん、大豆、パセリ、洋風だし、食塩、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖 おから、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖 たまねぎ、ほうれん草、焼ふ、だし汁、食塩、しょうゆ	りんごとチーズの蒸しぼん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、チーズ、りんご、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 りんごとチーズの蒸しぼん チーズ抜き	エネルギー 359 Kcal たんぱく質 9.8 g	
20	木		牛乳 ごはん 白身魚のフライ(ノンフライ) アスパラのごまマヨ和え わかめスープ	米 かじき、食塩、小麦粉、マヨネーズ、パン粉 グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、すりごま たまねぎ、わかめ、絹ごし豆腐、だし汁、しょうゆ、食塩	あんこパイ あずき(乾)、砂糖、食塩、春巻きの皮、油 牛乳	牛乳→豆乳	エネルギー 431 Kcal たんぱく質 16.6 g	
21	金		牛乳 あんかけうどん ささみのおかか和え バナナ	干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、本みりん、片栗粉 鶏ささ身、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、米酢、かつお節、ごま バナナ	中華おこわ風おにぎり 米、もち米、ごまつぶ、にんじん、しいたけ、ごま油、しょうゆ、みりん、だし汁 麦茶		エネルギー 397 Kcal たんぱく質 17 g	
22	土		麦茶 肉うどん バナナ	干しうどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、食塩、しょうゆ バナナ	せんべい 麦茶			エネルギー 431 Kcal たんぱく質 12.3 g
24	月		牛乳 しらすうどん 粉ふき芋 りんご煮	干しうどん、しらす干し、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、砂糖、食塩、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、食塩 りんご	豆腐ドーナツ(ノンフライ) 小麦粉、片栗粉、砂糖、絹ごし豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油 牛乳	牛乳→豆乳	エネルギー 335 Kcal たんぱく質 11.8 g	

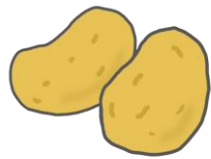
日付	曜日	行事	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー	栄養価
25	火		牛乳	ごはん ささみのケチャップ煮 切干し大根の中華サラダ オレンジ	米 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、砂糖、ケチャップ、片栗粉 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油 オレンジ	バナナケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、バター、砂糖、豆乳、食塩 牛乳	牛乳→豆乳 バナナケーキ バター→マーガリン		エネルギー 450 Kcal たんぱく質 14 g
26	水		牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき豆 キャベツのみそ汁	米 豚肉、たまねぎ、酒、本みりん、しょうゆ、油 大豆、ひじき、にんじん、油揚げ、しいたけ、だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、えのきたけ、わかめ、だし汁、みそ	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 415 Kcal たんぱく質 18.8 g
27	木		牛乳	ごはん カレイのムニエル ナムル レタスのスープ	米 たら、食塩、酒、小麦粉、バター、パセリ粉 もやし、こまつな、しめじ、ごま、しょうゆ、酢、ごま油 レタス、たまねぎ、にんじん、水、洋風だし、しょうゆ	ボンデケージョ 白玉粉、じゃがいも、粉チーズ、豆乳、食塩 牛乳	牛乳→豆乳 ムニエル バター→油 ボンデケージョ チーズ抜き		エネルギー 379 Kcal たんぱく質 18 g
28	金	誕生日会	牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ(ノンフライ) ポテトサラダ コーンスープ	米 鶏もも肉、酒、本みりん、しょうゆ じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩 クリームコーン缶、コーン、たまねぎ、パセリ、豆乳、洋風だし	誕生日ケーキ 小麦粉、バター、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、いちご 牛乳	牛乳→豆乳 誕生日ケーキ バター→マーガリン		エネルギー 503 Kcal たんぱく質 16.1 g
29	土		麦茶	ツナスパゲティー りんご煮	スパゲティ、ツナ缶、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、食塩、しょうゆ りんご	せんべい 麦茶			エネルギー 228 Kcal たんぱく質 6.6 g
31	月		牛乳	ロールパン チキンのパン粉焼き ココロサラダ すまし汁	コッペパン 鶏もも肉、マヨネーズ、小麦粉、食塩、パン粉、パセリ粉、油 じゃがいも、にんじん、コーン、油、米粉、砂糖、食塩 たまねぎ、こまつな、えのきたけ、だし汁、食塩、しょうゆ	五平もち 米、みそ、砂糖、みりん、酒、ごま 麦茶	牛乳→豆乳 ロールパン→ フランスパン		エネルギー 391 Kcal たんぱく質 13.9 g

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。
 ☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、カレールウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。
 ☆㊦マーガリン・㊦パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。
 ☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材



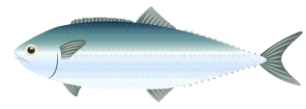
アスパラ



新じゃがいも



そらまめ



さわら

朝ごはんを食べよう!

早寝・早起き・朝ごはん、一日元気に過ごそう!

～朝食の役割～

- ①寝ている間に下がっている体温を高め、身体活動を活発にする
 私たちの体は、脳からの指令を受けて神経系や内分泌系が24時間周期で体内調整されています。
 体温や血圧も昼に高く、夜に低くなるように調整されています。
- ②ホルモンや酵素の分泌を促し、生体リズムを整える
 朝食を規則正しくとっていると、その1時間くらい前から消化液分泌の準備が始まり、腸のぜん動運動が始まります。しかし、朝食を食べない習慣がついていると、このような準備態勢が起こらず、食欲もわきません。生体リズムを整えるには、時間を定めてきちんと食べることが大切です。
- ③脳のエネルギー源である糖質を補給し、知的活動を活発にする
 子どもの発育・発達にかかわる成長ホルモンは、夜のレム睡眠時に多く分泌され、朝に活性化します。
 そのため、消耗したブドウ糖を朝食で補給しなければ、脳が円滑に動きません。朝、空腹で目が覚め

朝食にとりたい食品グループ

タンパク質
牛乳・チーズ・豆腐
ヨーグルト・納豆・卵

ビタミン
くだもの(みかん・りんご・キウイ・いちご・バナナ)
キャベツ・にんじん
さつまいも・ほうれん草

ミネラル
わかめ・こんぶ・のり・小魚



5月の南犬立

令和3年度 石ヶ瀬保育園
©栄養価は以上児

後期食

日付	曜日	行事	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー	栄養価
1	土		麦茶 ハイハイ	ツナスパゲティー りんご煮	スパゲティ、ツナ缶、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ りんご	ビスケット 麦茶			エネルギー 152 Kcal たんぱく質 5.8 g
6	木		麦茶 ハイハイ	チキンピラフ じゃこサラダ たまねぎのすまし汁	米、ささ身、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、洋風だし、バター キャベツ、にんじん、しらす干し、塩、油、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま えのきたけ、たまねぎ、油揚げ、だし汁、塩、しょうゆ	玉麩ラスク 麩、油、砂糖 半ステック さつま芋 麦茶	チキンピラフ バター抜き	エネルギー 342 Kcal たんぱく質 10.3 g	
7	金		麦茶 ハイハイ	軟飯 甘辛肉野菜炒め えのきのすまし汁 バナナ	米 豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、りんご、砂糖、酢、しょうゆ、みそ、酒、本みりん、ごま油、すりごま えのきたけ、だいこん、豆腐、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	オレンジゼリー オレンジジュース、かんてん、砂糖、みかん 麦茶		エネルギー 295 Kcal たんぱく質 7.7 g	
8	土		麦茶 ハイハイ	わかめうどん バナナ	うどん、ささ身、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 バナナ	ビスケット 麦茶		エネルギー 261 Kcal たんぱく質 9.4 g	
10	月		麦茶 ハイハイ	軟飯 ひき肉と野菜煮 コールスローサラダ りんご煮	米 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 キャベツ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩、酢 りんご	ジャムスコーン 小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、いちごジャム、砂糖、油、豆乳 麦茶		エネルギー 551 Kcal たんぱく質 14 g	
11	火		麦茶 ハイハイ	軟飯 鮭の生姜焼き スナックえんどうのおかかマヨ和え 白菜のみそ汁	米 さけ、しょうゆ、みりん スナックえんどう、にんじん、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま はくさい、えのきたけ、油揚げ、だし汁、みそ	ポテト焼き じゃがいも、砂糖、バター、牛乳 麦茶	チーズポテト焼き チーズ抜き 牛乳→豆乳	エネルギー 295 Kcal たんぱく質 13.2 g	
12	水		麦茶 ハイハイ	軟飯 鶏ささ身のおんかけ 切干大根煮 豆腐のすまし汁	米 ささ身、だし汁、砂糖、しょうゆ 切り干しだいこん、にんじん、しめじ、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ 豆腐、たまねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	ももヨーグルト ヨーグルト、砂糖、もも 麦茶	ももヨーグルト →ゼリー	エネルギー 278 Kcal たんぱく質 15.1 g	
13	木		麦茶 ハイハイ	焼きうどん キャベツのサラダ 中華スープ	うどん、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、塩、あおのり キャベツ、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 ねぎ、えのきたけ、豆腐、わかめ、ごま油、中華だし、塩、水	鮭おにぎり 米、さけ、塩 ゆでそらまめ そらまめ、塩 麦茶		エネルギー 452 Kcal たんぱく質 13.3 g	
14	金		麦茶 ハイハイ	軟飯 マーボー豆腐 じゃがいもきんぴら 大根のすまし汁	米 豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、片栗粉 じゃがいも、にんじん、しょうゆ、三温糖、本みりん、ごま油、すりごま だいこん、ねぎ、油揚げ、だし汁、塩、しょうゆ	シュガートースト 食パン、バター、砂糖 麦茶	シュガートースト 食パン→フランスパン バター→油	エネルギー 381 Kcal たんぱく質 12.2 g	
15	土		麦茶	ナポリタンスパゲティー りんご煮	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、ケチャップ、塩 りんご	ビスケット 麦茶		エネルギー 300 Kcal たんぱく質 9.8 g	
17	月		麦茶 ハイハイ	軟飯 ひき肉のトロみ煮 ほうれん草のしらす和え だいこんのみそ汁	米 豚ひき肉、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ごま油、中華だし、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉 ほうれん草、にんじん、しょうゆ、砂糖、しらす干し、だし汁 だいこん、えのきたけ、油揚げ、みそ、だし汁	きなこ蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、きな粉 麦茶		エネルギー 330 Kcal たんぱく質 9.6 g	
18	火		麦茶 ハイハイ	混ぜ込み軟飯いなり 新じゃがいもの煮物 切り干し大根のみそ汁	米、砂糖、酢、塩、油揚げ、にんじん、ひじき、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、ごま、のり、さやえんどう じゃがいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、だし汁 切り干しだいこん、えのきたけ、たまねぎ、だし汁、みそ	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 麦茶	クッキー バター→マーガリン	エネルギー 416 Kcal たんぱく質 10.1 g	
19	水		麦茶 ハイハイ	軟飯 ポークビーンズ おからサラダ 麩のすまし汁	米 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、大豆、パセリ、洋風だし、塩、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖 おから、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖 たまねぎ、ほうれん草、麩、だし汁、塩、しょうゆ	りんごの蒸しぱん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、りんご、砂糖 麦茶		エネルギー 340 Kcal たんぱく質 8.7 g	
20	木		麦茶 ハイハイ	軟飯 白身魚のフライ(ノンフライ) アスパラのごまマヨ和え わかめスープ	米 かじき、塩、小麦粉、マヨネーズ、パン粉 アスパラガス、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、すりごま たまねぎ、わかめ、豆腐、だし汁、しょうゆ、塩	あんこパイ 小豆、砂糖、塩、春巻きの皮、油 麦茶		エネルギー 376 Kcal たんぱく質 13.8 g	
21	金		麦茶 ハイハイ	あんかけうどん ささみのおかか和え バナナ	うどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、本みりん、片栗粉 ささ身、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、かつお節、すりごま バナナ	中華風軟飯おにぎり 米、ごまつな、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、だし汁 麦茶		エネルギー 382 Kcal たんぱく質 16.7 g	
22	土		麦茶 ハイハイ	肉うどん バナナ	うどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	ビスケット 麦茶		エネルギー 351 Kcal たんぱく質 11.6 g	
24	月		麦茶 ハイハイ	しらすうどん 粉ふき芋 りんご煮	うどん、しらす干し、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、塩 りんご	豆腐ドーナツ(ノンフライ) 小麦粉、片栗粉、砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油 麦茶		エネルギー 282 Kcal たんぱく質 9.1 g	

日付	曜日	行事	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー	栄養価
25	火		麦茶 ハイハイ	軟飯 ささみのケチャップ煮 切干し大根の中華サラダ オレンジ	米 ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、砂糖、ケチャップ、片栗粉 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油 オレンジ	バナナケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、バター、砂糖、豆乳、塩 麦茶		バナナケーキ バター・マーガリン	エネルギー 392 Kcal たんぱく質 11.1 g
26	水		麦茶 ハイハイ	軟飯 豚肉の生姜炒め ひじき豆 キャベツのみそ汁	米 豚肉、たまねぎ、酒、本みりん、しょうゆ、油 大豆、ひじき、にんじん、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、えのきたけ、わかめ、だし汁、みそ	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 麦茶			エネルギー 360 Kcal たんぱく質 16 g
27	木		麦茶 ハイハイ	軟飯 カレイのムニエル ナムル レタスのスープ	米 たら、塩、酒、小麦粉、バター、パセリ粉 もやし、こまつな、しめじ、ごま、しょうゆ、酢、ごま油 レタス、たまねぎ、にんじん、洋風だし、しょうゆ	ボンデケージョ 白玉粉、じゃがいも、粉チーズ、豆乳、塩 麦茶		ムニエル バター→油 ボンデケージョ チーズ抜き	エネルギー 308 Kcal たんぱく質 14.2 g
28	金	誕生日会	麦茶 ハイハイ	軟飯 鶏肉の唐揚げ(ノンフライ) ポテトサラダ コーンスープ	米 鶏もも肉、酒、本みりん、しょうゆ じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩 クリームコーン、コーン、たまねぎ、パセリ、豆乳、洋風だし	誕生日ケーキ 小麦粉、バター、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、いちご 麦茶		誕生日ケーキ バター・マーガリン	エネルギー 450 Kcal たんぱく質 13.4 g
29	土		麦茶 ハイハイ	ツナスパゲティ りんご煮	スパゲティ、ツナ缶、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ りんご	ビスケット 麦茶			エネルギー 152 Kcal たんぱく質 5.8 g
31	月		麦茶 ハイハイ	軟飯 チキンのパン粉焼き コロコロサラダ すまし汁	米 鶏もも肉、マヨネーズ、小麦粉、塩、パン粉、パセリ粉、油 じゃがいも、にんじん、油、酢、砂糖、塩 たまねぎ、こまつな、えのきたけ、だし汁、塩、しょうゆ	五平もち 米、みそ、三温糖、みりん、酒、ごま 麦茶			エネルギー 426 Kcal たんぱく質 12.9 g

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。
 ☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、カレールウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。
 ☆㊦マーガリン・㊦パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。
 ☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材



アスパラ



新じゃがいも



そらまめ



さわら

朝ごはんを食べよう!

早寝・早起き・朝ごはんで、一日元気に過ごそう!

～朝食の役割～

①寝ている間に下がっている体温を高め、身体活動を活発にする

私たちの体は、脳からの指令を受けて神経系や内分泌系が24時間周期で体内調整されています。体温や血圧も昼に高く、夜に低くなるように調整されています。

②ホルモンや酵素の分泌を促し、生体リズムを整える

朝食を規則正しくとっていると、その1時間くらい前から消化液分泌の準備が始まり、腸のぜん動運動が始まります。しかし、朝食を食べない習慣がついていると、このような準備態勢が起こらず、食欲もわきません。生体リズムを整えるには、時間を定めてきちんと食べることが大切です。

③脳のエネルギー源である糖質を補給し、知的活動を活発にする

子どもの発育・発達にかかわる成長ホルモンは、夜のレム睡眠時に多く分泌され、朝に活性化します。そのため、消耗したブドウ糖を朝食で補給しなければ、脳が円滑に働きません。朝、空腹で目が覚め

朝食にとりたい食品グループ

タンパク質
牛乳・チーズ・豆腐
ヨーグルト・納豆・卵

ビタミン
くだもの(みかん・りんご・キウイ・いちご・バナナ)
キャベツ・にんじん
さつまいも・ほうれん草

ミネラル
わかめ・こんぶ・のり・小魚

