



2023ねん 5がつ よていこんだてひょう



つくしんぼほいくえん

ひにち	ようひ	ちゅうしょく	ざいりょう	3じのおやつ
1 15 29	げつ	にくみそうどん はくさいとにんじんのしらすあえ じゃがいもとしめじのすーぶ	うどん・ぶたにく・しょうが・さけ・さとう・しょうゆ・みそ とまと・きゅうり・だし・しお はくさい・にんじん・もやし・しらす・しょうゆ じゃがいも・しめじ・たまねぎ・だし・しお	だけのこおにぎり こめ・だけのこ・にんじん・あぶらあげ・だし さとう・しお・さけ・しょうゆ あまなつ ぎゅうにゅう
2 16 30	か	ごはん みーとろーぶ にんじんぐらっせ はるいろさらだ ほうれんそうとたまねぎのみそしる	こめ ぶたにく・たまねぎ・こーん・ぐりーんびーす・しお・ぼんこ・あぶら・けちやつぶ にんじん・ばたー・さとう あすばら・じゃがいも・ろーすはむ・きゅうり・す・あぶら・しお・さとう ほうれんそう・たまねぎ・みそ・だし	こめこむしぼん (2にち かしわもちふうむしぼん) こめこ・ペーキンくぼうだー・さとう・ぎゅうにゅう あぶら・(2にちのみこまつな) すなっぴえんどう(まよねーずつき) ぎゅうにゅう(2にち きゃろーとさん) (りんご・うんしゅうみかん・ぼなな・れもん・にんじん)
17 31	らい	かれーらいす だいこんときゅうりのつなまよあえ ちんげんさいとえのきのすーぶ	こめ・ぶたにく・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・かれーこ さけ・けちやつぶ・ちゅうのうそーす・しょうゆ・しお だいこん・きゅうり・つな・まよねーず・しょうゆ ちんげんさい・えのき・しお・だし	ひじきのすばげてい すばげてい・にんじん・しめじ・ぶたにく ひじき・しお・しょうゆ めろん ぎゅうにゅう
18	もく	ごはん ちきんなんぼん とまと ほうれんそうのちゅうかあえ なすとあぶらあげのみそしる	こめ とりにく・しお・さけ・しょうが・かたくりこ・あぶら・す・さとう しょうゆ・たまねぎ・まよねーず・しお・ばせり とまと ほうれんそう・もやし・にんじん・ごま・さとう・す・しょうゆ・ごまあぶら なす・あぶらあげ・たまねぎ・みそ・だし	きんぴらおにぎり こめ・しお・ごぼう・にんじん・しょうゆ・さとう・みりん みぞいりこ(1さいじゃがいも) いりこ・ごま・さけ・ねぎ・みそ・みりん・さとう・ごまあぶら ぎゅうにゅう
19	きん	ごはん さばのみそに(1-2歳かはい) こまつなのりあえ さつまいもとたまねぎのすましじる	こめ さば(1-2さいかはい)・しょうが・さけ・さとう・みりん・だし こまつな・もやし・にんじん・しょうゆ・のり さつまいも・たまねぎ・しお・しょうゆ・だし	きなこ一すど しょくぼん・ばたー・きなこ・さとう・しお あまなつ ぎゅうにゅう 3-5さい びわのていぎょうがあります。
6 20	ど	うまにどん きりぼしだいこんのわふうさらだ わかめとねぎのみそしる	こめ・とりにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・さとう・しょうゆ・さけ・だし・あぶら きりぼしだいこん・ほたて・にんじん・ごまあぶら・す・さとう・しょうゆ わかめ・ねぎ・だし・みそ	かっぱけーき こむぎこ・さとう・ペーキンくぼうだー・あぶら さつまいものぼたーころがし さつまいも・ぼたー・しお どうにゅうきなこ どうにゅう・きなこ・さとう
8 22	げつ	ごはん にくやさしみぞいため はるさめともやしのさらだ たまねぎとあすばらのすましじる	こめ ぶたにく・きゃべつ・にんじん・たまねぎ・びーまん あぶら・しょうゆ・みそ・みりん・さとう はるさめ・にんじん・もやし・さとう・しょうゆ・す・ごまあぶら たまねぎ・あすばら・だし・しお・しょうゆ	にんじんかっぱけーき にんじん・こむぎこ・さとう・ペーキンくぼうだー ぎゅうにゅう・あぶら あまなつ ぎゅうにゅう
9 23	か	ごはん いりこのふりかけ ぶたにくととうふのねぎしおいため とまとときゅうりのおかかあえ ごぼうとだいこんのみそしる	こめ いりこ・ごま・あおりのゆかり・しお ぶたにく・とうふ・きゃべつ・にんじん・ねぎ・ごまあぶら・しお とまと・きゅうり・おかか・しょうゆ ごぼう・だいこん・にんじん・みそ・だし	やしきころっけ じゃがいも・ぶたにく・たまねぎ・しお・あぶら ぼんこ・けちやつぶ・ちゅうのうそーす・さとう めろん ぎゅうにゅう
10 24	らい	しょくぼん さけのびざふう ふれんちさらだ とりにくとかぶのすーぶ	しょくぼん さけ・けちやつぶ・とまとびゆーれー・さとう・しお・たまねぎ・ちーす・あぶら きゅうり・きゃべつ・にんじん・あすばらがす・す・あぶら・しお・さとう とりにく・にんにく・かぶ・しめじ・こんそめ・しお	つなのつくだにおにぎり こめ・しお・つな・しょうゆ・さとう・のり おしゃぶりこんぶ(1さいさつまいも) ぎゅうにゅう
11 25	もく	ごはん とりにくのこうみやき じゃこにんじん はくさいのなっとうあえ えのきとわかめのみそしる	こめ とりにく・しょうゆ・さけ・みりん・しょうが・ごまあぶら にんじん・しらす・しお・しょうゆ・ごまあぶら なっとう・はくさい・にんじん・しょうゆ・かつおぶし えのき・わかめ・ねぎ・みそ・だし	りんごじゃむさんど しょくぼん・りんご・さとう やしきも ぎゅうにゅう
12 26	きん	あんかけどん さつまいものごまに こまつなとふのみそしる	こめ・とりにく・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・あぶら だし・さけ・さとう・しお・しょうゆ・かたくりこ さつまいも・だし・さとう・しょうゆ・ごま こまつな・ふ・ねぎ・みそ・だし	しおこんぶおにぎり こめ・しおこんぶ そらまめのからあげ そらまめ・かたくりこ・あぶら・しお ぎゅうにゅう
13 27	ど	きゃべつとつなのペーロンちーの だいこんきゅうりのゆかりあえ たまねぎとほうれんそうのすーぶ	すばげてい・きゃべつ・にんじん・たまねぎ・つな・あぶら・にんにく・しお・こんそめ だいこん・きゅうり・ゆかり・しょうゆ たまねぎ・ほうれんそう・だし・しお	おかかおにぎり こめ・かつおぶし・ごま・しお・しょうゆ あまなつ どうにゅうきなこ どうにゅう・きなこ・さとう

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	Fe (mg)	ビタミン D当量 (mcg)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C. (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
目標量	560	21.0	15.6	210	2.0	200	0.3	0.3	20	5	2 未満
予定	560	21.6	18.1	203	1.8	198	0.34	0.35	29	6.9	2.0

★ 給与栄養量は3歳以上児で記載しています。3歳未満児は以上児の8割です。

★ 食材の仕入れによって、メニューを変更することがあります。

★ まだ食べたことのない食品がある場合は必ず家庭で事前に食べるようにご協力お願い致します。

★ マヨネーズは全員ノンエッグマヨネーズを使用します。



5月 きゅうしょくだより

作成者：栄養士 小川

つくしんぼ保育園の給食

乳幼児期の食習慣は、生涯を通して健康に生きる体を作る基本です。だしをとるところから手作りし、旬を味わい、食から季節が分かる献立作成を心がけています。

* 給食のこだわり *

- ① できる限り無添加の調味料を使用する
→ カレーやシチューはレトルトのルーを使用せずに作ります。
沢山の野菜とお肉で作るのでうまみがたっぷりです。
- ② 季節に合った国産の食材で調理する
→ 野菜はもちろん果物も全て国産！
年間を通して柑橘類だけでも5種類以上使用しています。
- ③ 2歳から漆器碗を使用する
→ 口当たりもなめらかで、しっとりとして手に馴染みます。
修理をしながら使い続けるので物を大切に作る心をはぐくみます。

みんなの大好きなカレーは16kgの具材を炒めて作ります。



5月5日は端午の節句

5月5日はこどもの日で“端午の節句”とも呼びます。男の子の成長を祝う行事として始まりましたが、現在では男女関係なく、こどもの健やかな成長を願う日とされています。端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきを食べるのは中国由来ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから“家系が絶えない”といわれています。つくしんぼ保育園では、5月2日にこどもの日の集会を行います。

おひる

ごはん・ミートローフ・人参グラッセ
春色サラダ・ほうれん草と玉ねぎの味噌汁

おやつ

かしわ餅風米粉蒸しパン



↑ この状態で冬を乗り越える柏の葉