

		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	エネルギー	塩分量	家庭で食べて欲しい食品	
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	kcal	g		
1	木	大豆入りスパゲティミートソース パインサラダ お茶	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ エリンギ トマト ビューレ キャベツ きゅうり 人参 パイン レーズン	スパゲッティ 油	382	1.8	魚介類
2	金	ごはん チーズ入りきりざい じゃがいものきんぴら 塩ちゃんこスープ 果物	納豆 チーズ さつま揚げ 鶏肉 生揚げ	たくあん 青菜 人参 しらたき いんげん キャベツ 長ねぎ しいたけ 生姜 果物	精白米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	400	1.4	淡色野菜
7	水	カレーライス コーンおひたし フルーツヨーグルト	豚肉 鰹節 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 いんげん コーン 青菜 もやし 果物	精白米 じゃがいも 油	498	1.9	海草類
8	木	たけのこごはん たまごやき 五色あえ 切干大根みそ汁	油揚げ 卵 ハム 打ち豆	たけのこ きぬさや もやし キャベツ 青菜 人参 切干大根 長ねぎ	精白米 砂糖 油	385	2.2	きのこ類
9	金	【まごわやさしい】ごはん 魚の香味煮 酢の物 なめこ汁 果物	魚 豆腐 油揚げ	生姜 キャベツ きゅうり わかめ なめこ 玉ねぎ 人参 果物	精白米 砂糖 じゃがいも ごま	436	1.9	緑黄色野菜
12	月	マーボー丼 そくせきづけ わかめスープ 果物	豚肉 豆腐	にんにく 生姜 たけのこ 人参 玉ねぎ しいたけ にら かぶ きゅうり わかめ もやし 長ねぎ コーン 果物	精白米 砂糖 油 片栗粉 ごま	393	2.3	魚介類
13	火	食パン 魚のフレーク焼き しょうゆフレンチコンソメスープ ヨーグルト	魚 ベーコン ヨーグルト	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ エリンギ	食パン コンフレク 油 じゃがいも	383	2.4	豆・豆製品
14	水	ごはん 鶏肉の揚げ煮 ゆかりあえ みそ汁	鶏肉 高野豆腐 大豆	生姜 キャベツ 人参 ゆかり粉 青菜 玉ねぎ	精白米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	431	2.0	卵類
15	木	あんかけやきそば もやしのナムル 果物	豚肉 生揚げ かまぼこ	キャベツ 玉ねぎ 人参 青菜 しいたけ もやし 果物	中華麺 砂糖 油 片栗粉	414	2.4	きのこ類
16	金	ごはん 魚の照り焼き 白和えサラダ 若竹汁 果物	魚 豆腐	キャベツ 人参 青菜 たけのこ わかめ えのき 果物	精白米 ごま	407	1.5	いも類
19	月	ごはん パーベキューチキン ポテトサラダ レタスのスープ	鶏肉 ツナ 豆腐 ベーコン	にんにく 人参 きゅうり レタス 玉ねぎ トマト しめじ	精白米 砂糖 じゃがいも	406	1.5	果実類
20	火	食パン 魚の洋風焼き 海草サラダ 豆乳スープ 果物	魚 ウインナー 豆乳	玉ねぎ コーン ビーマン 海草ミックス もやし 人参 エリンギ 果物	食パン じゃがいも 砂糖 油 ごま	376	2.2	肉類
21	水	【減塩うまみランチ】ごはん 五目ハンバーグ おかかあえ かぶのみそ汁	豚肉 豆腐 鰹節 生揚げ	生姜 ひじき しいたけ 人参 いんげん キャベツ もやし かぶ 玉ねぎ 青菜 えのき	精白米 片栗粉 砂糖	391	1.4	魚介類
22	木	けんちんうどん ちくわのいそべ揚げ 果物	鶏肉 豆腐 油揚げ ちくわ	大根 青菜 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ こんにゃく 青のり 果物	うどん 上新粉 油 ごま	390	2.5	海草類
23	金	ツナそぼろ丼(卵入り) ごまネーズあえ 沢煮 椀 ヨーグルト	ツナ 卵 豚肉 ヨーグルト	生姜 グリンピース のり ブロッコリー キャベツ 人参 えのき ごぼう しらたき きぬさや	精白米 砂糖 油 ごま	490	1.9	淡色野菜
26	月	いりこ菜めし 肉じゃが のり酢あえ 果物	しらす 豚肉 ツナ	青菜 人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース もやし のり 果物	精白米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	421	1.8	豆・豆製品
27	火	ロールパン ポークビーンズ みかんサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ にんにく 人参 トマトビューレ いんげん キャベツ みかん きゅうり	ロールパン じゃがいも 油 砂糖	462	2.0	きのこ類
28	水	【かみかみ献立】ごはん 魚の竜田揚げ かみかみあえ もずくのスープ	魚 豆腐	生姜 切干大根 キャベツ 青菜 人参 もずく 長ねぎ えのき	精白米 片栗粉 油 砂糖 ごま	421	1.3	果実類
29	木	豆乳みそラーメン ポテトのさっぱりサラダ 果物	豚肉 豆乳	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ にら きくらげ にんにく 生姜 きゅうり トマト コーン 果物	中華めん 油 じゃがいも 砂糖	411	2.5	海草類
30	金	ごはん 魚の塩焼き ひじきのマリネ かきたま汁	魚 ハム 卵 豆腐 なんと	ひじき キャベツ 人参 きゅうり 青菜 えのき 長ねぎ	精白米 砂糖 油	390	1.5	緑黄色野菜

★給食使用食材を、3つのグループの食品に分けて掲載しています。

- *エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です(1～2歳児の場合はこの概ね8割となります)。
- *この献立のほかに、3歳以上児には3時のおやつ、1～2歳児には10時と3時のおやつがあります。
- *保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。

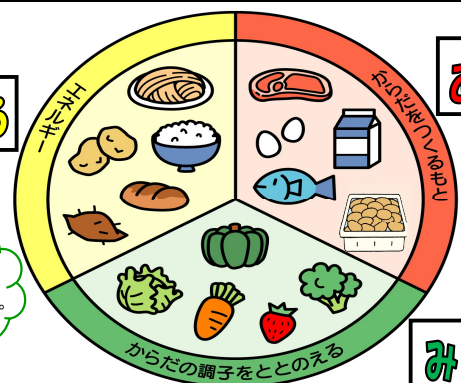


- ★ 食事のあいさつしよう
- ★ 給食レシピー紹介
- ★ 野菜を食べやすくする工夫



きいろ

裏面もご覧ください。



あか

みどり

5月 食事のあいさつをしよう

食べる前には…

いただきます



「いただく」とは、頭にのせる、高くささげるという意味。日本人は古来から、神様にお供えしたものを食べる時や、上位の者からもらった物を食べる時に、頭上にかかげるような動作をしました。魚も肉も野菜もすべて、命あるもの。私たちは、毎日たくさんの「命」をいただいて自分たちの命をつないでいます。「いただきます」は、「命、いただきます」ですね。

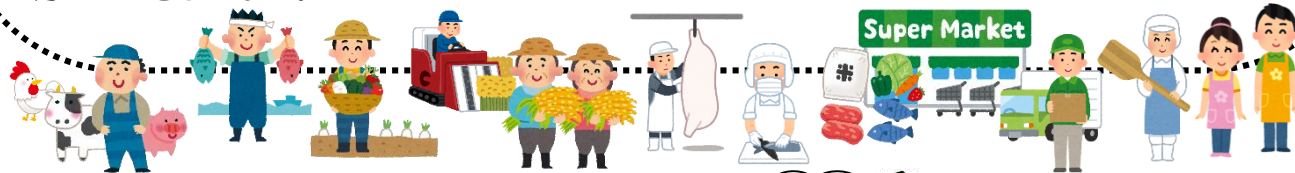
食べた後には…

ごちそうさまでした



「馳走(ちそう)」は、走り回ること。昔は今のようにお店も冷蔵庫もないので、客人をもてなす食材を揃えるために、走り回って食材を揃えました。想いをもって食事を用意してくれた人へ、心からの感謝の気持ちを表します。

私たちの食生活は、「欲求を満たすためのもの」だけでなく、自然の恩恵によって成り立ちます。食べものの背景に思いをはせ、生命を尊重し、自然環境も大切にする気持ちを育てていきたいですね。また、食事は、農家さん・配達する人・お店の人・献立を考える人・調理する人など本当にたくさんの人々の活動によって支えられて、成り立っています。食事のあいさつは、全てに感謝の気持ちを込めて行う日本独自のものです。その意味を考え、「命ある生き物を大切に思う心」「自分の口に入るまでに携わる多くの人々への感謝の心」を育てていきましょう。



★野菜を食べやすくする工夫

給食の野菜は食べるのに家の野菜は食べなくて…
そんなお悩みに調理面でアドバイス！



★野菜は茹でて(蒸して)から

奥歯が生え揃わない3歳頃までは、奥歯で楽に噛めるくらいの柔らかさに茹でるか蒸すかすると食べやすいです。きゅうりの薄切りやレタスのシャキシャキを楽しめるのは奥歯が生え揃ってからでしょう。

★うまみのある食材をプラス！

和え衣にツナやのり、その他シラス、かつお節、すりごま、干しえびなど、うまみのある食材を足すことで、野菜独特の青臭さが和らぎ、食べやすくなります。

★口当たりをやわらかくする

だし汁を足してしっとり仕上げる、豆腐をくずしてなめらかな白和えに、野菜は千切りにして茹でるひと手間で食べやすさぐーんとアップ！

★のり酢あえ★

【材料：約4人分】

- ・ほうれん草 … 120g
- ・もやし … 100g
- ・人参 … 20g
- ☆ツナ缶 … 40g
- ☆刻みのり … 4g
- ☆酢 … 小さじ1
- ☆醤油 … 小さじ1強

①ほうれん草はゆでて水にさらす。
水気を絞って約2cmに切る。

人参、もやしも茹で、水気を絞る。

②タレ(☆)と和えてできあがり！