

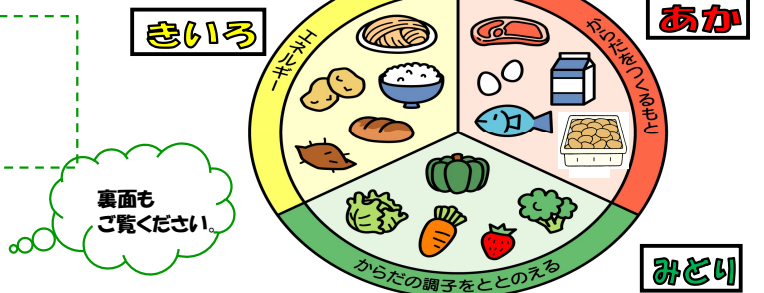


|  | | あかの食品 | みどりの食品 | きいろの食品 | エネルギー kcal | 塩分量 g | 家庭で食べて欲しい食品 | |
|--|---|---|----------------------|---|-----------------------|-------|-------------|-------|
| | | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | 熱や力になるもの | | | | |
| 1 | 水 | 大豆入りスパゲッティミートソース ポトフ 果物 | 豚肉 大豆 ベーコン | にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ トマト かぶ 人参 青菜 果物 | スパゲッティ 油 じゃがいも | 399 | 1.5 | 魚介類 |
| 2 | 木 | ごはん きりざい じゃがいもきんぴら 塩ちゃんこスープ | 納豆 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ | たくあん 青菜 人参 しらたき いんげん キャベツ ごぼう 長ねぎ しいたけ 生姜 | 精白米 じゃがいも 油 ごま | 405 | 1.3 | 淡色野菜 |
| 7 | 火 | カレーライス ゆかりあえ フルーツヨーグルト | 豚肉 ヨーグルト | 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 いんげん キャベツ もやし きゅうり ゆかり粉 果物 | 精白米 じゃがいも 油 | 482 | 1.9 | 海藻類 |
| 8 | 水 | 【まごわやさしい】ごはん 魚の照り焼き 春キャベツの白和えサラダ わかめのみそ汁 果物 | 魚 豆腐 | キャベツ 人参 玉ねぎ わかめ しめじ 果物 | 精白米 砂糖 片栗粉 じゃがいも | 434 | 1.8 | 緑黄色野菜 |
| 9 | 木 | ほたてごはん たまごやき のり酢あえ 生揚げのみそ汁 | ほたて 油揚げ 卵 ツナ 生揚げ | きぬさや 青菜 もやし 人参 のり キャベツ 玉ねぎ | 精白米 | 410 | 2.2 | 芋類 |
| 10 | 金 | ごはん ちくわの磯辺揚げ 切干大根煮 みそ汁 果物 | ちくわ うち豆 油揚げ | 青のり 切干大根 人参 しいたけ いんげん キャベツ 玉ねぎ 青菜 果物 | 精白米 上新粉 油 じゃがいも ごま | 422 | 1.7 | 淡色野菜 |
| 13 | 月 | ごはん バーベキューチキン コールスロー かぶのスープ 果物 | 鶏肉 ベーコン | にんにく キャベツ きゅうり コーン 人参 かぶ 青菜 玉ねぎ 果物 | 精白米 砂糖 油 | 379 | 1.4 | きのこ類 |
| 14 | 火 | 食パン 豆乳あさりチャウダー 海草サラダ トマト ヨーグルト | あさり ベーコン ツナ 豆乳 ヨーグルト | 玉ねぎ 人参 エリンギ パセリ 海草 ミックス キャベツ きゅうり トマト | 食パン じゃがいも 上新粉 砂糖 油 ごま | 383 | 2.2 | 肉類 |
| 15 | 水 | 高野豆腐の卵とじ丼 梅あえ 若竹汁 果物 | 卵 凍り豆腐 ちくわ 鰹節 | 玉ねぎ 人参 しいたけ きぬさや キャベツ もやし きゅうり 梅干 たけのこ わかめ 長ねぎ 果物 | 精白米 油 砂糖 | 375 | 1.7 | 魚介類 |
| 16 | 木 | ぎつねうどん 豚しゃぶサラダ 果物 | 豚肉 油揚げ かまぼこ | 玉ねぎ 人参 青菜 キャベツ きゅうり 果物 | うどん 砂糖 油 ごま | 430 | 2.6 | 海藻類 |
| 17 | 金 | ごはん 魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁 果物 | 魚 大豆 油揚げ | ひじき 人参 青菜 しらたき 玉ねぎ 水菜 えのき 果物 | 精白米 砂糖 油 じゃがいも | 382 | 1.5 | 淡色野菜 |
| 20 | 月 | マーボーどんぶり 即席漬け 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 たらこ キャベツ 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 | 377 | 2.2 | 魚介類 |
| 21 | 火 | 食パン 鶏肉のトマト煮 みかんサラダ ヨーグルト | 鶏肉 大豆 ヨーグルト | 玉ねぎ 人参 セロリ エリンギ にんにく トマト グリンピース キャベツ みかん缶 アスパラ | 食パン じゃがいも 油 砂糖 | 370 | 1.9 | 卵類 |
| 22 | 水 | ごはん 魚の香味煮 もやしと青菜のナムル おぼろ汁 果物 | 魚 豆腐 | 生姜 青菜 もやし 人参 なめこ 長ねぎ 果物 | 精白米 砂糖 ごま 油 | 407 | 1.7 | きのこ類 |
| 23 | 木 | 豆乳みそラーメン ポテトサラダ 果物 | 豚肉 ツナ 豆乳 | もやし 人参 キャベツ コーン になしなちく きくらげ にんにく 生姜 きゅうり 果物 | 中華めん 油 じゃがいも | 440 | 2.4 | 海藻類 |
| 24 | 金 | ごはん 魚の甘酢あん 切干大根サラダ ぶの みそ汁 果物 | 魚 ハム 豆腐 | 玉ねぎ 人参 ビーマン 切干大根 キャベツ きゅうり 青菜 長ねぎ えのき 果物 | 精白米 片栗粉 油 砂糖 ごま 麩 | 411 | 2.0 | 芋類 |
| 27 | 月 | ごはん 生揚げのみそ炒め 青のりポテト かきたま汁 果物 | 生揚げ 豚肉 卵 | 人参 玉ねぎ ビーマン にんにく 青のり 長ねぎ 青菜 しいたけ 果物 | 精白米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま | 438 | 1.4 | 海藻類 |
| 28 | 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 青菜 玉ねぎ エリンギ | 食パン コンフレーク 油 | 384 | 2.3 | 芋類 |
| 29 | 水 | ごはん ごぼうつくね ブロッコリーのごまヨササラダ みそ汁 | 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ | ごぼう 生姜 ブロッコリー きゅうり 人参 わかめ たまねぎ しめじ | 精白米 片栗粉 砂糖 ごま じゃがいも | 437 | 1.5 | 淡色野菜 |
| 30 | 木 | たけのこごはん 肉豆腐 五色あえ 果物 | 油揚げ 豆腐 豚肉 ハム | たけのこ 玉ねぎ 人参 いんげん しいたけ しらたき キャベツ もやし 青菜 果物 | 精白米 砂糖 油 | 386 | 1.8 | 卵類 |
| 31 | 金 | 【減塩うまみランチ】ごはん 魚の竜田揚げ おかかあえ もずくのスープ 果物 | 魚 鰹節 豆腐 | 生姜 キャベツ もやし 青菜 人参 もずく 長ねぎ えのき 果物 | 精白米 片栗粉 油 ごま | 414 | 1.4 | 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
★ 給食レシピ紹介
★ 野菜を食べやすくする工夫

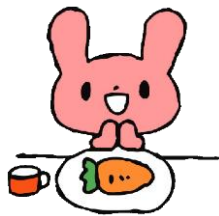



5月 食事のあいさつをしよう



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…

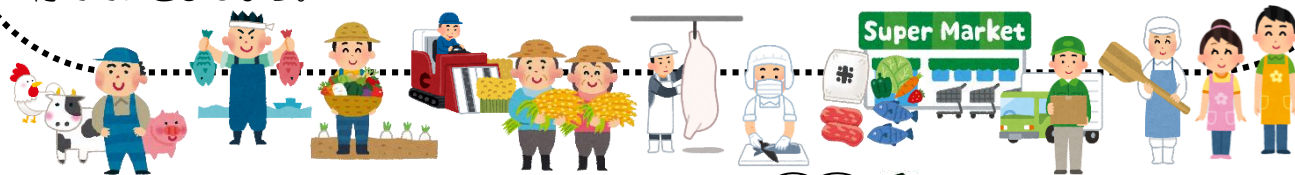
ごちそうさまでした



「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！