



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	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			乳児	幼児	g	kcal
2 (月)	<b>こどものひこんだて</b> つなびらふ こんぞめーぶ(ほうれんそう・にんじん・ふ) こいのぼりはんぱく かぼちゃのあまに	せんべい・精白米・片栗粉・調合油・上白糖 	ツナ缶・牛乳・バター・麩・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・パセリ・ほうれん草・かぼちゃ・ぶどうジュース	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう ぶどうせー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 17.4 17.2 1.4	589 23 20.6 1.5	g g g g	kcal
6・20 (金)	むぎいごはん みぞしる(じゃがいも・わかめ) ぼーくちやっぶ ぶろっこー	せんべい・精白米・押麦・じゃが芋・調合油・マヨドレ・薄力粉・片栗粉	牛乳・煮干しだし・味噌・豚肉	わかめ・玉ねぎ・人参・パセリ・ブロッコリー・かぼちゃ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう かぼちゃぼう おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 19.8 18.2 1.8	590 22.1 20.1 1.8	g g g g	kcal
7・21 (土)	むぎいごはん みぞしる(たまねぎ・ふ) さかなのちーずやき じゃがいもきんぴら ぎゅうにゅう	リッツ・精白米・押麦・マヨドレ・じゃが芋・調合油・上白糖・せんべい	かじき・煮干しだし・味噌・麩・チーズ	玉ねぎ・パセリ・人参 	おちゃ りっつ おちゃ ちーず ほしたべよ おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	422 18.6 15.5 1.7	488 24 17.8 2	g g g g	kcal
9・23 (月)	むぎいごはん みぞしる(しめじ・ねぎ) あつあげのやさしいあんかけ こぶきいも ぎゅうにゅう(ようじのみ)	ビスコ・精白米・押麦・上白糖・調合油・片栗粉・じゃが芋	牛乳・煮干しだし・味噌・厚揚げ・鰹だし・鶏ひき肉・ヨーグルト	しめじ・ねぎ・干しいたけ・人参・ピーマン・玉ねぎ・パセリ・みかん缶・ブルーベリー	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ ふるーつよーくと おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 19.1 16.5 1.4	570 25 19.5 1.7	g g g g	kcal
10・24 (火)	にこみうどん さつまいものみるくに ぼなな	たべっこどうぶつ・うどん・さつま芋・上白糖・精白米・もち米・ごま油	牛乳・鶏もも肉・なると・油揚げ・味噌・鰹だし・バター・豚ひき肉	ほうれん草・ねぎ・バナナ・人参・干しいたけ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) ちゅうかおこわ おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 17.5 11.3 1.7	565 22.7 11.9 2	g g g g	kcal
11・25 (水)	むぎいごはん すましじる(あすばう・にんじん) さかなのさいきょうやき もやしとわかめのなむる てづくりふりかけ	せんべい・精白米・押麦・上白糖・ごま油・ごま・食パン	カジキ・しらす・牛乳・鰹だし・味噌・かつお節・バター・きなこ	アスパラ・人参・もやし・きゅうり・わかめ・青のり	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう きなこーすと おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	428 18.4 12.6 1.5	515 25.4 14.5 1.8	g g g g	kcal
12・26 (木)	むぎいごはん さかなのあかやき にくじゃが ぶろっこー・みにとまと	せんべい・精白米・押麦・調合油・上白糖・じゃが芋・リッツ	鮭・牛乳・豚肉・鰹だし	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ブロッコリー・ミニトマト・オレンジ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう おれんじ・りっつ おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455 22.5 12.4 1.1	476 26.6 11.8 1.1	g g g g	kcal
13・27 (金)	むぎいごはん ちきんかれー どうぶさうだ りんご	ビスコ・精白米・押麦・じゃが芋・調合油・上白糖・ごま油 	牛乳・鶏もも肉・バター・スキムミルク・豆腐・麩・粉チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく・きゅうり・トマト・りんご・青のり	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう すなっふ おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 16.3 19.2 0.8	577 21.2 23 1.3	g g g g	kcal
14・28 (土)	むぎいごはん みぞしる(ふ・わかめ) ぶたにくのしょうがやき きゅうりとにんじんのおひたし ぎゅうにゅう	ビスケット・精白米・押麦・上白糖・調合油・せんべい	牛乳・煮干しだし・味噌・麩・豚肉・チーズ	わかめ・玉ねぎ・ピーマン・しょうが・きゅうり・人参	おちゃ たべっこどうぶつ おちゃ ちーず あんぱんまんせんべい おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456 18.5 18.9 1.5	512 22.7 20.6 2.1	g g g g	kcal
16・30 (月)	まーぼーどうぶどん すましじる(だいこん・にんじん・しいたけ) おれんじ	せんべい・精白米・押麦・上白糖・片栗粉・調合油・ごま油・食パン・ホットケーキミックス・グラニュー糖	牛乳・豆腐・豚ひき肉・味噌・鰹だし・バター	人参・にら・ねぎ・しょうが・にんにく・大根・しいたけ・オレンジ・レモン	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう めろんぱんふうとーすと おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500 17 18.6 1.6	607 22.1 22.3 2.3	g g g g	kcal
17・31 (火)	むぎいごはん すましじる(たけのこ・たまねぎ・わかめ) さかなのかれーむにえる はるさめのすのもの	リッツ・精白米・押麦・薄力粉・調合油・ホットケーキミックス・上白糖・春雨 	かじき・牛乳・鰹だし・チーズ	たけのこ・玉ねぎ・わかめ・ミニトマト・きゅうり・にんじん・もやし・そら豆	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう どうまめとちーずのおしぼん おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 17.9 14 1.4	557 24.1 16.7 1.5	g g g g	kcal



# 2022年 5月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食		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				乳児	幼児		
18 (水)	やきそば ちゅうかすーぶ(はくさい・えのき) さつま芋さくらだ ほなな	ビスコ・焼きそば 麺・調合油・ さつま芋・マヨ ドレ・精白米	ツナ缶・牛乳・ 豚肉・ヨーグル ト	キャベツ・玉ね ぎ・人参・ピー マン・青のり・ 白菜・えのき・ きゅうり・パナ ナ・しめじ	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ・ぎゅうにゅう(まうじのみ) つなのたきこみごはん おちゃ びすけつと			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	435 12.4 12.7 1.1	529 16.3 14.3 1.6	kcal g g g
19 (木)	むぎいごはん みそしる(とうふ・こまつな) れぼーといものあまからに きゃべつのごまさくらだ	せんべい・精白 米・押麦・片栗 粉・調合油・ じゃが芋・上白 糖・こま・食パ ン	牛乳・煮干しだ し・味噌・絹豆 腐・豚レバー	小松菜・しょう が・キャベツ・ きゅうり・にん じん・いちご ジャム	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう じゃむさんど おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	404 16.2 0.9 1.2	506 21.4 11.5 1.6	kcal g g g	

※3~5歳は午後おやつのみ提供です ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります

## \* 5月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1~2歳児	461kcal	17.8g	15.1g	4g	238mg	2.3mg	359μg	0.29mg	0.39mg	22mg	1.4g
3~5歳児	545kcal	22.8g	17.3g	5.2g	219mg	2.5mg	471μg	0.37mg	0.46mg	30mg	1.7g

## おやつの3つの役割 ~おやつはなぜ必要?~

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中。3度の食事だけでは必要な栄養がとれないままです。

1日1回(~2回)時間を決め、食事までにはお腹がすく程度の量を与えます。



「食事のひとつ」 「こころとからだのリフレッシュ」 「食育の場」

と、おやつの持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは第4の食事といえます。

## ちょうどいいおやつの量は?

1日の摂取エネルギーの10~20%程度が適切です。

1~2歳児なら**200カロリー**、3~5歳児なら**260カロリー**程度を目安に運動量や他の食事量などとのバランスを計りながら与えましょう。

リフレッシュのための水分  
補給も忘れずに♪



◎『甘い』おやつは子どもの片手分



◎『甘くない』おやつは子どもの両手分



## 食べ物から感じる“旬”

「旬」とは自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう!

### 「そら豆」

空に向けて実がのびるからそら豆というそうです。さやがきれいな濃い緑色で、筋の部分が茶色に変色していないものを選びましょう。

### 「じゃが芋」

5月に出荷する新じゃが芋は皮が薄く甘いのが特徴です。長期保存はNG! 表面の皮が薄く、指ではがれそうなものを選びましょう。

### 「たけのこ」

春の訪れとともに出回ります。穂先が黄色で皮の色つやがよく、形はずんぐりしてしっかり巻いてあること、切り口が純白のものを選びましょう。

### 「アスパラ」

1日に10センチも伸びます! アスパラギン酸を多く含み、疲労回復を期待できます。緑色が濃く、穂先がしまり、茎はまっすぐのものがおいしい証拠! 切り口がみずみずしく湿っているものを選びましょう。

~旬食材のお知らせ~

17・31日(火) 給食 すまし汁(たけのこ)  
おやつ そら豆とチーズの蒸しパンを  
提供予定です!

どちらも今の時期の味わいです! お楽しみに♪