

5月 2023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	
1・15 (月)	まーぼーどうふどん すましじる (だいこん・ふ・にんじん) おれんじ	ビスコ・精白 米・押麦・マカ ロニ	牛乳・豆腐・豚 ひき肉・麩・き なこ	人参・ねぎ・に んにく・しょう が・大根・オレ ンジ	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう まかろにきなこ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	447 21.7 10.6 1	526 27.3 13.1 1	kcal g g g
2 (火)	つなぴらふ やさいのみるくすーが (ほうれんそう・たまねぎ・コーン・ペーコン) かぼちゃのあまに	せんべい・精白 米・ビスケット	牛乳・ベーコ ン・ツナ	玉ねぎ・人参・ 乾パセリ・ほう れん草・コー ン・かぼちゃ	ぎゅうにゅう しおせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう (ようじのみ) あまからせんべい まりー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	406 12.1 11.7 1.5	468 15.3 12.7 1.7	kcal g g g
6・20 (土)	むぎいりごはん みそしる (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	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・ビス ケット	かじき・牛乳・ 麩・チーズ	玉ねぎ・乾パセ リ・人参	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず まりー おちゃ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441 19.4 16.8 1.7	493 23.1 18.1 2	kcal g g g
8・22 (月)	むぎいりごはん みそしる (じゃがいも・わかめ・ふ) ぼーくちやっぶ ぶろっこりー	せんべい・精白 米・押麦・じゃ が芋・ホット ケーキミックス	牛乳・麩・豚肉 ・チーズ	わかめ・玉ね ぎ・人参・乾パ セリ・ブロッコ リー・かぼちゃ	ぎゅうにゅう あまからせんべい ぎゅうにゅう かぼちゃぼう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	546 20.6 18.9 1.5	603 22.3 20.3 1.6	kcal g g g
9・23 (火)	むぎいりごはん みそしる (しめじ・ねぎ) あつあげのやさいあんかけ こふきいも ぎゅうにゅう (ようじのみ)	ビスコ・精白 米・押麦・じゃ が芋	牛乳・鶏ひき 肉・厚揚げ・ ヨーグルト	しめじ・ねぎ・ 乾しいたけ・人 参・ピーマン・ 玉ねぎ・バナナ	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ ばななよーぐると おちゃ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 18.2 15.7 1.5	558 23.4 17.9 1.8	kcal g g g
10・24 (水)	にこみうどん ぶろっこりーおかかあえ ばなな	ビスケット・う どん・精白米・ ごま	牛乳・鶏もも 肉・なると・油 揚げ・しらす・ かつお節	ほうれん草・ね ぎ・ブロッコ リー・バナナ・ 小松菜・人参	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) しらすのまぜごはん おちゃ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	409 19.2 10.8 2.3	507 24.8 11.4 2.9	kcal g g g
11・25 (木)	むぎいりごはん すましじる (あすぱら・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・ご ま・食パン	かじき・しら す・牛乳・かつ お節・きなこ	アスパラガス・ 人参・もやし・ きゅうり・わか め・青のり	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう きなこトースト おちゃ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 19.2 13.4 1.6	554 24.3 14.6 1.8	kcal g g g
12・26 (金)	むぎいりごはん ちきんかれー とうふさらだ おれんじ	ビスコ・精白 米・押麦・じゃ が芋・食パン	牛乳・鶏もも 肉・スキムミル ク・豆腐	玉ねぎ・人参・ にんにく・きゅ うり・トマト・ オレンジ	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう こいのぼりさんどいっち (12日) じゃむさんど (26日) おちゃ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 18.3 20.7 1	607 24.5 24.9 1.4	kcal g g g
13・27 (土)	むぎいりごはん みそしる (じゃがいも・ふ・わかめ) ぶたにくのしょうがやき きゅうりとん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・ じゃが芋・ご ま・せんべい	牛乳・豚肉・ 麩・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 あまからせんべい おちゃ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463 18.7 18.8 1.7	514 22.2 19.8 2	kcal g g g
16・30 (火)	ごましおごはん さかなのあかねやき にくじゃが ぶろっこりー	せんべい・精白 米・押麦・じゃ が芋・リッツ	鮭・牛乳・豚肉	玉ねぎ・人参・ グリーンピース・ ブロッコリー・ バナナ	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう ばなな りつつ おちゃ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 17.7 19.4 1.7	621 23.2 23.5 2.3	kcal g g g

日付	献立名	12ヶ月			おやつ	午後補食		成長		
		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		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	乳児
17・31 (水)	むぎいりごはん わかたけじる (たけのこ・たまねぎ・わかめ) さかなのねぎみそやき はるさめのすのもの	クラッカー・精 白米・押麦・春 雨・ホットケー キミックス 【鰹だし・醤油・食塩・味噌・マヨドレ・上白糖・酢・植物性油脂】	かじぎ・牛乳・ チーズ 【鰹だし・醤油・食塩・味噌・マヨドレ・上白糖・酢・植物性油脂】	たけのこ・玉ね ぎ・わかめ・ね ぎ・きゅうり・ 人参・もやし・ そらまめ	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう そらまめとちーずのむしば おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 18.5 15.5 1.5	558 23 17.8 1.6	kcal g g g	
18 (木)	むぎいりごはん ぼーくかれー きゃべつとほうれんそうのつなあえ ばなな	ビスケット・精 白米・押麦・ じゃが芋・食パ ン・ホットケー キミックス 【薄力粉・バター・カレー粉・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ・レモン汁】	牛乳・豚肉・ス キムミルク・ツ ナ 【薄力粉・バター・カレー粉・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ・レモン汁】	玉ねぎ・人参・ コーン・にんに く・キャベツ・ ほうれん草・の り・バナナ	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう めろんぱんふうとーすと おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 17.9 18.3 0.7	658 23.5 21.7 1	kcal g g g	
19 (金)	むぎいりごはん みそしる (とうふ・こまつな・なめこ) れぱーといものあまからに きゃべつのごまさらだ	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・食パ ン 【鰹だし・味噌・片栗粉・植物性油脂・ケチャップ・醤油・上白糖・ソース・酢・食塩・ごま・いちごジャム】	牛乳・豚し ばー・豆腐 【鰹だし・味噌・片栗粉・植物性油脂・ケチャップ・醤油・上白糖・ソース・酢・食塩・ごま・いちごジャム】	小松菜・なめ こ・しょうが・ キャベツ・きゅ うり・人参	おちゃ むぎふあー 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	459 17.9 11.9 1.2	543 23 13.4 1.6	kcal g g g	
29 (月)	むぎいりごはん すましじる (ほうれんそう・ふ) さかなのみそに はるさめいため	ウエハース・精 白米・押麦・春 雨・ホットケー キミックス 【鰹だし・醤油・食塩・上白糖・醤油・味噌・調理酒・植物性油脂】	さば・牛乳・豆 腐・麩・豚肉 【鰹だし・醤油・食塩・上白糖・醤油・味噌・調理酒・植物性油脂】	ほうれん草・ しょうが・人 参・ピーマン	おちゃ むぎふあー ぎゅうにゅう とうふどーなつ 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	523 19.4 19 1.4	609 24.3 22.3 1.7	kcal g g g	

※3～5歳児クラス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	494kcal	18.5g	15g	4.2g	278mg	1.9mg	402μg	0.28mg	0.39mg	24mg	1.5g
3～5歳児	586kcal	23.2g	18g	5.5g	273mg	2.8mg	482μg	0.35mg	0.5mg	33mg	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10～15%程度が適切です。

1～2歳児なら150カロリー、3～5歳児なら200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。

◎『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

リフレッシュのための水分
補給も忘れずに♪

食べ物から感じる“旬”

「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。

「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。

～お知らせ～

12日はこどものひおやつ

こいのぼりサンドイッチを予定しています！
(5日はゴールデンウィーク中のため12日に予定しています！)

旬食材は、17・31日 給食 わかたけ汁 (た