

5月 食事献立表

りすのき保育園

2013 年 5 月 1 日

日
に
ち

曜
日

朝の
水分補給

15

水

16

木

20

月

7

火

8

水

9

木

10

金

11

土

13

月

14

火

17

金

18

土

22

水

乳児は毎朝、水分補給と楽しみとして、お茶・りんごジュースを飲んでいます。

主
食

汁
もの

主
菜

副
菜

なつめ (1才児)
まつぼっくり(2才児)
どんぐり(3~5才児)

午後のおやつ(軽食)

なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)

どんぐり(3~5才児)

カロリー
kcal

旬の食材

空豆

初夏を代表する味覚です。たんぱく質、糖質、ビタミンB1,B2,Cなどのほか、カリウム、鉄などのミネラル類が多く含まれています。
また、皮には食物繊維が多く含まれているので、皮ごと食べるのもおすすめです。収穫した瞬間から栄養価が落ちるので、新鮮なものを求め、すぐに調理しましょう。
くゆで方> たっぶりの湯を沸かし、塩と酒を少々入れて、2分程度茹で、ザルにとって自然に冷まします。酒を入れることで、空豆の青臭さがやわらぎます。
さやえんどう
緑黄色野菜と同様にカロテンやビタミンCが豊富です。豆の部分にはビタミンB1やたんぱく質、必須アミノ酸のリジンなどが含まれています。
リジンは体の成長や修復にかかわる成分で、集中力を高めたり、カルシウムの吸収を促進したりする効果もあります。
緑黄色野菜と豆の栄養を兼ね備えています。
同じ品種には「スナップエンドウ」「さとうさや」などがあります。
グリーンピース
栄養成分はさやえんどうに似ていますが、生長したぶん、さらに豊富。たんぱく質や糖質、ビタミンB1は倍以上で、カロリーも高くなります。
パサパサした缶詰めものをイメージしがちですが、旬の新鮮なものは、ほっくりしていて、味も栄養価も絶品です。
~旬の食材~
鰯・ふき・たけのこ・アスパラガス
さやえんどう・グリーンピース・空豆
新じゃが芋・新玉ねぎ・春キャベツ
新ごぼう・人参・かぶ・新茶
びわ・さくらんぼ・メロン・甘夏

<今月の主な食事予定>

10日(金) クッキング… 母の日クッキー作りをします。
どんぐりの部屋はエプロンと三角巾とマスクの用意をお願いします。
16日(木) 遠足 … どんぐりの部屋はお弁当の用意をお願いします。
(くるみ・なつめ・まつぼっくりの部屋は食事がありません。)
22日(水) 誕生会 … 誕生会ケーキでお祝いします。
25日(土) きつぱいんざきっちん … じゃが芋もちを作ります。
31日(金) 離乳食講座 … くるみの部屋保護者のみなさん

※< >1才児移行食

<アレルギー表示>

アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。アレルギーのあるお子さんには個々に合わせた代替食を用意します。

★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ
● 牛乳・乳製品そのもの・チーズ
☆ 牛乳乳製品のつなぎ・成分(バター以外)

保育園での昼食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

<今月のくだもの>

甘夏・清美オレンジ・さくらんぼ・びわ・メロン・りんご・バナナから選んで食べています。

一日の栄養目標量の目安

	3~5歳児 (1~2才児)	一日の 必要量	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
エネルギー(kcal)	1320kcal (1010kcal)	621kcal (527kcal)	699kcal (483kcal)	
たんぱく質(g)	50g (43g)	25g (21g)	25g (22g)	
脂質(g)	36g (33g)	19g (16g)	17g (17g)	

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。

くるみの部屋			午 前 食 10:00より				午 後 食 2:00より			
			～4ヶ月頃	5～6ヶ月頃(前期食)	7ヶ月～8ヶ月頃(中期食)	9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)	7ヶ月～8ヶ月(中期食)	9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		
	1 15	水	ミルク	個別献立表	おかゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 鶏団子 すり流し	くだもの	硬かゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 鶏団子 すり流し	くだもの	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) 魚と野菜の煮物 すり流し	くだもの
5月	2 16 30	木			おかゆ みそ汁 (キャベツ・鮎) 魚のすり流し	くだもの	硬かゆ みそ汁 (キャベツ・鮎) 魚の塩焼き	くだもの	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐の野菜 あんかけ	くだもの
	20	月			おかゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) ハンバーグ すり流し	くだもの	硬かゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) ハンバーグ すり流し	くだもの	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚の照り焼き すり流し	くだもの
	7 21	火			おかゆ みそ汁 (じゃが芋・絹さや) 豆腐の野菜 あんかけ	くだもの	硬かゆ みそ汁 (じゃが芋・絹さや) 豆腐の野菜 あんかけ	くだもの	パンがゆ キャベツスープ 肉団子人参 ソースすり流し	くだもの
	8 29	水			パンがゆ キャベツ スープ ミートローフ すり流し	くだもの	パンがゆ キャベツ スープ ミートローフ	くだもの	おかゆ みそ汁 (青菜・人参) 豆腐の あんかけ	くだもの
	9 23	木			おかゆ すまし汁 (人参・鮎) 肉団子 すり流し	くだもの	硬かゆ すまし汁 (人参・鮎) 肉団子 すり流し	くだもの	洋風うどん (トマト・キャベツ) 煮魚 すり流し	くだもの
	10 24	金			おかゆ みそ汁 (絹さや・玉ねぎ) かぶのそぼろあん かけすり流し	くだもの	硬かゆ みそ汁 (絹さや・玉ねぎ) かぶのそぼろ あんかけ	くだもの	おかゆ じゃが芋の豆乳 スープ 野菜入り ハンバーグ すり流し	くだもの
	11 25	土			おかゆ みそ汁 (かぶ・青菜) マーボ豆腐の すり流し	くだもの	硬かゆ みそ汁 (かぶ・青菜) マーボ豆腐 煮物	くだもの	パンがゆ スープ しらすじゃが	くだもの
	13 27	月			おかゆ みそ汁 (かぼちゃ・絹さや) 豆腐の しらすあんかけ	くだもの	硬かゆ みそ汁 (かぼちゃ・絹さや) 豆腐の しらすあんかけ	くだもの	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) キャベツの重ね煮 すり流し	くだもの
	14 28	火			おかゆ みそ汁 (大根・鮎) 魚の西京焼き すり流し	くだもの	硬かゆ みそ汁 (大根・鮎) 魚の西京焼き	くだもの	おかゆ すまし汁 (青菜・人参) 鶏と大豆の トマト煮すり流し	くだもの
	17 31	金			おかゆ みそ汁 (大根・人参) 鶏みそハンバーグ すり流し	くだもの	硬かゆ みそ汁 (大根・人参) 鶏みそハンバーグ	くだもの	わかめうどん (玉ねぎ・絹さや) かぼちゃの しらすあんかけ	くだもの
2013年5月1日	18	土			おかゆ みそ汁 (人参・青菜) 肉じゃが すり流し	くだもの	硬かゆ みそ汁 (人参・青菜) 肉じゃが	くだもの	パンがゆ スープ 魚のおろし煮	くだもの
	22 ☆	水			パンがゆ みそ汁 (玉ねぎ・青菜) 鮭ハンバーグ すり流し	くだもの	パンがゆ みそ汁 (玉ねぎ・青菜) 鮭ハンバーグ	くだもの	味噌雑炊 (さつま芋・人参) ポークビーンズ すり流し	くだもの

旬の食材
さやえんどう・グリーンピース・空豆
新じゃが芋・新玉ねぎ・春キャベツ
人参・かぶ

空豆
初夏を代表する味覚です。たんぱく質、糖質、ビタミンB1,B2,Cなどのほか、カリウム、鉄などのミネラル類が多く含まれています。また、皮には食物繊維が多く含まれているので、皮ごと食べるのもおすすめです。収穫した瞬間から栄養価が落ちるので、新鮮なものを求め、すぐに調理しましょう。
＜ゆで方＞
たっぷりの湯を沸かし、塩と酒を少々入れて、2分程度茹で、ザルにとって自然に冷まします。酒を入れることで、空豆の青臭さがやわらぎます。

☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。