



給食だより



No2 R4. 5. 25 文責 我妻

せんせい おしえて!! コーナー

Q. 毎日の献立を考えることが大変です。子どもの食事、バランスよく食べるには？

A. 体の成長、味覚の発達のために、ごはん、肉や魚、野菜をバランスよく食べる必要があります。

3つの器で栄養バランスを考えよう

●主食の器 (ちからのもとになる)

ごはんやパンなど穀物の器です。

●主菜の器 (体を作る)

肉や魚、卵、豆腐、チーズなどたんぱく質を中心とした料理の器です。

●副菜の器 (体の調子をよくする)

野菜・いも・海藻などの料理、味噌汁・スープなどの汁物の器です。



「一汁三菜」は、昔ながらの日本の献立形式であり、ご飯と汁ものに主菜と副菜2品を合わせる、栄養バランスのいい食事の形です。土台である「ごはん」と「みそ汁」をしっかり摂っていればそんなに崩れることはありません。また、みそ汁に、季節の旬の野菜をたっぷり入れると更にバランスが良くなります。

給食室前の
Let's クッキングコーナーに
簡単にできる幼児食レシピの
紹介をしています！
ぜひ、お持ちください！

旬の食材を使ったレシピ

アスパラと わかめの中華和え

穂先の部分が栄養たっぷり！
やわらかいので離乳食にも！

材料(子ども4人分)

・アスパラ	10g
・きゅうり	10g
・笹かまぼこ	8g
・わかめ(乾燥)	6g
・春雨(乾燥)	6g
・ゴマ油	1.5g
・醤油	1.5g
・砂糖	1.5g

作り方

- 1 春雨は茹でて水にさらして冷まし、水気を切っておく。わかめは水で戻し、きつく絞る。どちらも食べやすい大きさに切る。
- 2 アスパラの固い部分を外し、斜めに切ってさっと茹で、水にとり冷ます。きゅうりを千切りにする。
- 3 笹かまぼこを食べやすい大きさの千切りにしてさっと湯通しする。
- 4 ボウルに1～3までを入れ、調味料を全て入れ混ぜ合わせて出来上がり。



の献立表



R4.5.25
つくし保育園

日曜	献立	材料	おやつ材料
1 水	冷し中華 チーズ くだもの	(中華麺、ロースハム、きゅうり、卵、トマト、みかん缶、白ゴマ、醤油、砂糖、酢、ごま油) (プロセスチーズ)	肉まん (乳、卵不使用)
2 木	揚げかぼちゃの甘辛和え 春雨スープ くだもの	(豚もも肉、かぼちゃ、いんげん、酒、醤油、砂糖、油) (ミニトマト) (サラダ菜) (春雨、豚こま肉、人参、もやし、干し椎茸、ごま油、塩、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
3 金	えび玉 三色ナムル 味噌汁・くだもの	(卵、えび、筍、葱、グリーンピース、ごま油、生姜、塩、醤油、片栗粉) (ミニトマト) (もやし、人参、ほうれん草、塩、ごま油) (豆腐、葱、小松菜、煮干、味噌)	オレンジパバロア (オレンジジュース・牛乳・生クリーム・ゼラチン)
4 土	肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃがいも、人参、玉ねぎ、豚こま肉、糸こん、グリーンピース、砂糖、みりん、醤油、油、塩) (わかめ、味噌)	せんべい
6 月	栄養納豆 カレーポトフ くだもの	(納豆、人参、チーズ、卵、シーチキン缶、味噌) (ウインナー、人参、玉葱、じゃが芋、キャベツ、カブ、塩、コンソメ、カレー粉)	米粉パン
7 火	鯖の西京焼き 丘ひじきのおひたし 笹汁・くだもの	(さわら、白みそ、砂糖、酒) (小松菜) (丘ひじき、人参、もやし、かつお節、醤油) (笹竹、油揚げ、わかめ、煮干、味噌)	フルーチェ (フルーチェ、牛乳)
8 水	厚揚げとひき肉の中華風炒め 中華風卵スープ くだもの	(厚揚げ、豚ひき肉、筍、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうが、醤油、塩、砂糖、コンソメ、片栗粉) (鶏もも肉、白菜、人参、ほうれん草、葱、エリンギ、干し椎茸、卵、塩、酒、醤油、片栗粉、生姜)	笹巻き ・ せんべい (餅米、きな粉、砂糖)
9 木	ラタトゥユ キャベツとツナのサラダ きのこスープ・くだもの	(なす、トマト、ズッキーニ、玉葱、ウインナー、トマトソース、塩、こしょう、コンソメ) (キャベツ、ツナ缶、きゅうり、塩、胡椒、マヨネーズ) (えのき茸、エリンギ、葱、コンソメ、塩)	ドリンクヨーグルト ロールパン
10 金	卵炒め 冷や汁 味噌汁・くだもの	(油麩、卵、三つ葉、玉葱、醤油、砂糖、酒、みりん) (ほうれん草、高野豆腐、人参、キャベツ、油揚げ、糸こん、うち豆、醤油、塩、酒) (水菜、なす、煮干、味噌)	ビスケット
11 土	炒り豆腐 味噌汁 くだもの	(豆腐、人参、いんげん、玉葱、鶏もも肉、干し椎茸、油、醤油、塩) (わかめ、味噌)	
13 月	カレーライス フルーツヨーグルト にら玉汁・くだもの	(豚もも肉、人参、じゃが芋、玉葱、ピーマン、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、カレー粉、塩、こしょう) (もも缶、みかん缶、パイナップル、ヨーグルト) (にら、卵、麩、かつお節、塩、醤油)	米粉パン
14 火	鮭のオーロラソース焼き 野菜の肉味噌和え 味噌汁・くだもの	(鮭、パセリ、ケチャップ、マヨネーズ、塩、こしょう) (オクラ) (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、豚ひき肉、醤油、砂糖) (なめこ、大根、水菜、煮干、味噌)	芋けんぴ
15 水	お弁当の日		スノーボール (小麦粉、片栗粉、砂糖、油)
16 木	かき揚げそうめん ジョア くだもの	(そうめん、葱、かつお節、塩、醤油、エビ、たまねぎ、春菊、小麦粉、油) ジョア	ドリンクヨーグルト ロールパン
17 金	ツナエッグ おひたし 味噌汁・くだもの	(卵、シーチキン、人参、玉葱、ピーマン、塩、こしょう、油) (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油) (水菜、じゃが芋、舞茸、煮干、味噌)	あじさいゼリー (グレープジュース、ゼラチン)
18 土	さんまの生姜煮 味噌汁 くだもの	(さんまの生姜煮) (ブロッコリー) (わかめ、味噌)	せんべい
20 月	五色納豆 棒々鶏 味噌汁・くだもの	(納豆、しらす、のり、ほうれん草、チーズ、油、醤油) (鶏むね肉、きゅうり、レタス、人参、もやし、しょうが、酢、白胡麻、ごま油、醤油、砂糖) (キャベツ、豆麩、豆腐、煮干、味噌)	米粉パン
21 火	煮魚 中華サラダ 味噌汁・くだもの	(赤魚、醤油、砂糖、酒、しょうが) (ほうれん草) (春雨、人参、きゅうり、レタス、卵、ごま油、砂糖、醤油) (水菜、なめこ、キャベツ、煮干、味噌)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
22 水	豚肉とレバーのケチャップ和え 卵スープ くだもの	(豚もも肉、豚レバー、じゃが芋、片栗粉、ケチャップ、みりん、生姜、砂糖、醤油) (人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、干し椎茸、卵、醤油、塩、コンソメ、片栗粉)	バナナ
23 木	豚肉とキャベツの炒め物 ワンタンスープ くだもの	(豚バラ肉、キャベツ、もやし、人参、万能葱、生姜、にんにく、油、醤油) (ワンタン、豚こま肉、葱、人参、玉葱、干しいたけ、塩、しょうゆ) (サラダ菜)	ドリンクヨーグルト ロールパン
24 金	誕生会 おたのしみ給食	わかめご飯(わかめふりかけ) 鶏のから揚げソース(鶏もも肉、しょうが、醤油、片栗粉、油、葱、酢、砂糖) (ミニトマト) シーザーサラダ(レタス、トマト、きゅうり、レモン汁、マヨネーズ、パルメザンチーズ、砂糖、にんにく) きのこスープ(えのき茸、エリンギ、葱、コンソメ、塩) くだもの お楽しみデザート	卵、乳不使用 いちごクレープ
25 土	ピビンバ 味噌汁 くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (わかめ、味噌)	
27 月	ドライカレー アスパラサラダ わかめスープ・くだもの	(豚ひき肉、ナス、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒) (アスパラ、笹かまぼこ、トマト、きゅうり、しょうゆ、砂糖、ごま油) (わかめ、葱、えのき茸、コンソメ、塩)	米粉パン
28 火	塩鮭としらたきの炒り煮 しめじとほうれん草のサラダ 味噌汁・くだもの	(甘塩鮭、しらたき、ピーマン、白ごま、ごま油、塩) (しめじ、ほうれん草、コーン缶、トマト、塩、こしょう、酢、醤油) (チンゲン菜、なめこ、葱、煮干、味噌)	カルピスゼリー (カルピス、ゼラチン)
29 水	冷しきつね チーズ くだもの	(うどん、ほうれん草、油揚げ、なると、葱、酒、砂糖、かつお節、塩、醤油) (プロセスチーズ)	ピザ (ピザ生地、ウインナー、玉葱、ピーマン、チーズ、ケチャップ)
30 木	しらすと青菜の混ぜご飯 肉じゃが 切干大根スープ・くだもの	(小松菜、しらす、ごま油) (豚こま肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こん、グリーンピース、砂糖、みりん、醤油、油) (切干大根、もやし、人参、チンゲン菜、コンソメ、塩、こしょう)	ドリンクヨーグルト ロールパン

○牛乳は午前と午後に飲みます。
○果物、おやつは都合により、変更になることがあります。ご了承ください。
○主食がご飯以外の場合は献立欄に記載します