

きゅうしょくだより

太陽の子保育園
5月号

吹く風がさわやかになり、木々の緑がひととき鮮やかになり、まじまじと春の陽気から1ヶ月、園児たちは少しずつ保育園に慣れ、また園での生活や給食にも慣れこめたのでは無いでしょうか。
だんだん暖かくなり、少し汗ばむ日もあります。*分補給はこまめにしましょう。

外遊びの多い季節、元気な子どもたちの姿がいろいろです。



保育園の給食について

乳幼児期は、心身の発育、発達が「生涯」最も旺盛なとき。当然ながら、このような成長には、多くの栄養素が必要となります。

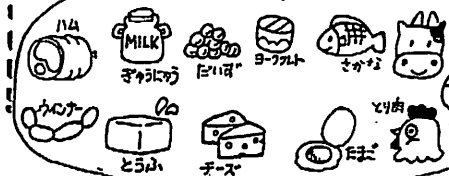
園での栄養所要量は「1~2歳は1日の50%を昼と午後、午後のおやつで補うことになり、3~5歳は1日の40%を昼と午後のおやつで補うことになり、この栄養量に占むべき、旬のものをなるべく多くの食材や調理法をとり入れて、献立を立てています。



たんぱく質

成長に欠かせないたんぱく質は、体の中心でたんぱく質が作り出されているわけではなく、この体のたんぱく質を作り出す材料が食べ物のたんぱく質です。

たんぱく質を多く含む食品



栄養豊富!

一年中、いつでもス・ハ・なで「買」ることが「できる」食べ物たち。栽培、保存技術の発達、海外からの輸入が増え、季節に関係なく一年中味わうことの「できる」食べ物が増えています。いつでも食べることができ、便利になりましたが、旬のものは栄養価も高く、おいしいのです。給食でもなるべく旬のものをとり入れるように心がけています。

《5月の平均摂取量》

平均	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー(kcal)	544	550
たんぱく質(g)	21.3	20.7

5がら 予定献立表

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	献立に合わせた	血圧・血糖に配慮	体の調子を落とさない	9食
1	火	牛乳 ケーキ	ツナサンド、コーンシチュー マヨネーズ味のジャコ、果物	ミルクゼリー ホシトネタス	食パン、マーガリン、 マヨネーズ、油、バター （おやつ、おやつ）	まぐろ、豚挽肉 スチミアルク、牛乳 チーズ	ささり、人参、玉ねぎ、 コーン、ブロッコリー、 さや豆、果物	ごはみ、煮物、 たけのこ、お味噌汁 （おやつ、おやつ）
2	水	牛乳 ゼリー	ピーマン、鶏の西京焼き 五色菜、味噌汁、果物	大葉芋 牛乳	米、三温糖、油 さや豆、菓子	鶏、味噌、 さや豆、油揚げ、 牛乳	グリーンピース、生巻、 ごぼう、人参、たけのこ、 しいたけ、玉葱、わかめ、果物	カレーライス、 ごぼう、 ごぼう、 ごぼう、 ごぼう
3	木	牛乳 フランク	解凍ライス、チンゲン菜のスープ ミルクかん（おやつ）	菓子 牛乳	米、油、三温糖、 片栗粉、ごま油、 菓子	豆腐、豚挽肉、 味噌、牛乳	人参、玉ねぎ、長葱、 ピーマン、（おやつ、生巻、 おやつ、おやつ）	ごはみ、ごぼう、 ごぼう、 ごぼう、 ごぼう
4	金	牛乳 バナナ	入りがてりナポリタン、わかめスープ ミモザサラダ、果物	菓子 牛乳	入りがてり 油、マヨネーズ、 菓子	豚モモ肉、たまご、 豆腐、かつおだし、 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、 しいたけ、さや豆、ささり、 わかめ、果物	ごはみ、煮物、 おやつ、 おやつ、 おやつ
5	土	牛乳 ビスケット	中華料理、かきたま汁 春巻き、果物	柏餅 抹茶	米、油、ごま油、 片栗粉、片栗粉、 片栗粉、菓子	豚モモ肉、さや豆、 おんじょう、たまご、 牛乳	たけのこ、人参、さや豆、 チンゲン菜、玉ねぎ、おやし、 しいたけ、ささり、果物	カレーライス、 ごぼう、 ごぼう、 ごぼう
6	日	牛乳 せんべい	鶏ごはみ、豚足と油揚げの味噌汁 向しがや、お味噌汁、果物	菓子 牛乳	米、油、三温糖、 片栗粉、菓子	鶏、たまご、 豚モモ肉、油揚げ、 おんじょう、牛乳	ささり、さや豆、大根、 のり、しんじょう、果物	カレーライス、 おやつ、 おやつ、 おやつ
7	月	牛乳 ヨーヨー	干コンライス、ハクサイ、野菜スープ フルーツサラダ	ミルクゼリー バナナ、 菓子	米、片栗粉、バター、 油、片栗粉、 マヨネーズ、菓子	ひき肉、 さや豆、おんじょう、 牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン、 マヨネーズ、おんじょう、 コーン、しいたけ、さや豆、果物	和風おこし、 おやつ、 おやつ、 おやつ
8	火	牛乳 バナナ	ミルクサンド、にんじん、ポテト、 はちまき、ポテトサラダ、果物	菓子 牛乳	食パン、マーガリン、 バター、おんじょう、 油、ごま油、おんじょう	ポテト、人参、 牛乳、スチミアルク	ささり、玉ねぎ、人参、 大根、さや豆、果物	ごはみ、煮物、 おやつ、 おやつ、 おやつ
9	水	牛乳 ビスケット	ごぼう、人参、鶏の味噌汁 魚、おろし、おんじょう、果物	菓子 牛乳	米、ごぼう、片栗粉、 小麦粉、油、菓子、 三温糖、おんじょう	鶏、たまご、 さや豆、油揚げ、 牛乳	大根、人参、さや豆、 玉ねぎ、おんじょう、生巻、 おんじょう、果物	おんじょう、 おんじょう、 おんじょう、 おんじょう
10	木	牛乳 バナナ	おんじょう、おんじょう、 ヨーグルト	ほうろく、 菓子、 牛乳	鶏、中華麺、油、 ごま油、片栗粉、 小麦粉、おんじょう	豚モモ肉、さや豆、 豆腐、たまご、 ヨーグルト、牛乳	人参、たけのこ、玉ねぎ、 さや豆、おんじょう、 おんじょう、おんじょう	わかめ、 おんじょう、 おんじょう、 おんじょう
11	金	牛乳 ゼリー	コーン茶飯、青菜とほうろくのスープ 魚のパン粉焼き、ピーマン、果物	りんご、 菓子、 牛乳	米、片栗粉、油、 ピーマン、ごま油、 三温糖、食パン	ひき肉、たまご、 人参、おんじょう、 たまご、牛乳	コーン、バナナ、おんじょう、 人参、玉ねぎ、ピーマン、 しいたけ、さや豆、果物	干パン、 おんじょう、 おんじょう、 おんじょう
12	土	ケーキ	三色ごはみ、おんじょう ほうろく、おんじょう、果物	菓子 牛乳	米、油、三温糖、 片栗粉、ごま油、 おんじょう、菓子	ひき肉、たまご、 人参、おんじょう、 おんじょう、おんじょう	人参、しいたけ、ごぼう、 大根、長葱、おんじょう、 おんじょう、おんじょう	りんご、 おんじょう、 おんじょう、 おんじょう
13	日	牛乳	かきたま汁、ごぼう、 おんじょう	菓子	さや豆、片栗粉、 おんじょう、 おんじょう	豚モモ肉、たまご、 ひき肉、おんじょう	玉ねぎ、人参、しいたけ、 大根、さや豆、 おんじょう	カレーライス、 おんじょう、 おんじょう、 おんじょう

5月5日は こどもの日

柏餅

この日に欠かせない食べ物、柏餅。餅を包んでいる柏の葉に、こがわりがあるのです。

柏木...は落葉樹の一種なのですが、他の落葉樹とはちがうのです。冬に落ちる葉が枯れるのは、他の落葉樹と同じですが、すぐには葉が落ちないで、冬を越し、新芽が出る春を迎えて、はじめてハリと葉を落とすのです。これが昔の人には、まるで新しい生命の誕生を見守っているような風情に、見えたようで、柏は子どもの成長を祝う節句にはピッタリ、ということから、柏餅は端午の節句には欠かせない食べ物です。

グリーンピース

豆類や全粒食品で「おなごころ」グリーンピースの旬は春なんです。

今日の献立の「ピーマン」は、香りがよく、旨味のある生のグリーンピースを、おなごころに入れています。

グリーンピースの緑色は、豆に存在する葉緑素によるものです。葉緑素は、酵素や日光により、酸化脱色されるので、生産量の大部分は、塩漬や冷凍品に加工されます。

きゅうしよくだより

5かき予定献立表

日	曜	午前(1-2時)	昼食	午後(3-4時)	熱やカに注意	血や肉や魚に注意	体の調子を整える	夕食
14	月	牛乳 ウエハス	カレーライス・わかめスープ 大豆サラダ・果物	バナナ 牛乳	果、押麦、油、 バター、小麦粉 マヨネーズ、レモン	豚挽肉、チーズ 大豆、ちくわ、 牛乳	玉ねぎ、人参、セロリ トマト、にんにく、生薑、 りんご、ささげ、長葱、 豆類	自家製味噌汁 高野豆腐の味噌汁
15	火	ヨーグルト	ロールパン・野菜スープ トマトコロッケ・スルメ・フルーツ・果物	白玉・たんぱ 牛乳	ロールパン、バター 油、レモン汁、 小麦粉、卵、砂糖	豚挽肉、人参、 たまご、豆類、 豚肉、豆腐	人参、玉ねぎ、 たまご、豆類	中華丼、果物 かきたま汁
16	水	牛乳 ポーロ	ひじきごはん・豆腐わかめ味噌汁 めかじきの香辛焼・三色たれ・果物	菓子 牛乳	米、油、三温糖 ごま、ごま油、 菓子	ヒレ肉、油揚げ めかじき、豆腐 ゆず、お味噌	人参、干しいたけ、 ごぼう、 グリンピース、生薑、 長葱、にんにく、 豆類	入浴剤・お風呂 入浴剤・ヨーグルト
17	木	チーズ	クリームライス・たまごスープ とり肉のコンソメスープ・フルーツサラダ	今日のデザート 牛乳	米、押麦、バター 油、小麦粉、片栗粉 コンソメ、三温糖	豚挽肉、油揚げ 人参、たまご、 たまご、チーズ	玉ねぎ、人参、 たまご、 たまご、 たまご	ごはん、魚のフライ 味噌汁
18	金	牛乳 チムリ	けんちんうどん・レバーのカレー揚げ かきたまサラダ・果物	きなこ・チョコ 牛乳	うどん、油、 たまご、 たまご、 たまご	豚挽肉、油揚げ レバー、チーズ、 たまご、 たまご	人参、長葱、 たまご、 たまご、 たまご	きのこピラフ サラダ・スープ
19	土	牛乳 たんぱ	ごはん・家菜豆腐・お味噌汁 華風さやき・果物	菓子 牛乳	米、油、ごま油、 三温糖、菓子	豚挽肉、生揚げ 味噌、火あき、 たまご、 たまご	人参、長葱、 たまご、 たまご、 たまご	火あき肉じゃが 味噌汁・ごぼう
20	日	牛乳 フラス	あんかけ中華・春雨スープ しらす和え・果物	菓子 牛乳	米、サラダ油、 片栗粉、ごま油、 春雨、三温糖、 菓子	たまご、豚挽肉、 豆腐、しらす、 たまご	人参、たまご、 たまご、 たまご、 たまご	五目うどん 煮物・果物
21	月	牛乳 ピュア	中華丼・にじりたまご タピオカフルーツポンチ	のり・チーズ 牛乳	米、油、三温糖、 ごま油、片栗粉、 ごま、レモン汁、 たまご	豚挽肉、たまご 豆腐、たまご、 たまご	人参、たまご、 たまご、 たまご、 たまご	ごはん・生薑焼 煮物・味噌汁
22	火	牛乳 たんぱ	ホットドック・クリームシチュー 果物	バナナ・チーズ 牛乳	ロールパン、マヨネーズ 油、レモン汁、 バター、小麦粉、 三温糖	ウナギ、油揚げ 人参、たまご、 たまご	人参、玉ねぎ、 たまご、 たまご、 たまご	親子丼・味噌汁 かきたま汁
23	水	牛乳 ウエハス	きんぴら・豆腐わかめ味噌汁 昆布の野菜あんかけ・かきたまの甘煮・果物	菓子 牛乳	米、さし、片栗粉 油、三温糖、 ごま油、菓子	さやき、豆腐、 味噌	人参、玉ねぎ、 たまご、 たまご、 たまご	ほろろあんかけ スープ・果物
24	木	牛乳 バナナ	スルメ・フルーツ・ヨーグルト 白いんげん・野菜のスープ・果物	バナナ・チョコ 牛乳	スルメ、油、 レモン汁、 小麦粉、 バター、 小麦粉、 三温糖	豚挽肉、干貝肉、 たまご、 たまご、 たまご	人参、玉ねぎ、 たまご、 たまご、 たまご	ごはん、煮魚 野菜の味噌汁
25	金	牛乳 サザレ	ゆかりごはん・わかめ・玉ねぎの味噌汁 魚のフライ・野菜の蒸し・たまご・果物	ゆかり・たまご 牛乳	米、ごま、小麦粉、 パン粉、油、 三温糖、 ごま、 レモン汁、 たまご	魚、たまご、 油揚げ、 ごぼう、 味噌	人参、たまご、 たまご、 たまご、 たまご	火あきうどん かきたま汁・果物
26	土	牛乳 ポーロ	親子丼・かきたま汁 果物のごぼうと人参、果物	菓子 牛乳	米、三温糖、 ごま、菓子	ヒレ肉、たまご 豆腐、味噌	玉ねぎ、人参、 たまご、 たまご、 たまご	和風中華ハン コン・スープ、果物
27	日	牛乳 たんぱ	ほろろごはん・ちくわのいりたまご かりかきさやき・果物	菓子 牛乳	うどん、油、 片栗粉、菓子	豚挽肉、油揚げ 味噌、ちくわ、 たまご	人参、玉ねぎ、 たまご、 たまご、 たまご	カレーライス サラダ・スープ
28	月	牛乳 ウエハス	高野豆腐のほろろごはん・豚汁 三色たれ・果物	チーズ 牛乳	米、油、三温糖、 ごま油、 レモン汁、 菓子	ヒレ肉、高野豆腐 豚挽肉、豆腐、 味噌、 たまご	人参、玉ねぎ、 たまご、 たまご、 たまご	味噌汁、 高野豆腐の 味噌汁
29	火	ヨーグルト	たまごサンド・トマトシチュー たまご・たまごのスープ・果物	マカロニ 牛乳	食パン、マヨネーズ たまご、油、 レモン汁、 小麦粉、 三温糖	たまご、豚挽肉、 コンソメ、 たまご	人参、玉ねぎ、 たまご、 たまご、 たまご	ごはん、味噌汁 豆腐の味噌汁
30	水	牛乳 チーズ	しらすごはん・大根とごぼうの味噌汁 めかじきのわかめ揚げ・五色煮・果物	菓子 牛乳	米、ごま、片栗粉、 油、三温糖	しらす、めかじき、 ちくわ、油揚げ、 味噌、 たまご	人参、玉ねぎ、 たまご、 たまご、 たまご	中華丼・わかめスープ 果物
31	木	牛乳 たんぱ	火あきさやき・ひじきのスープ フルーツヨーグルト	バナナ・チョコ 牛乳	米、中華丼の油、 片栗粉、食パン、 たまご、 たまご	豚挽肉、ちくわ たまご、 たまご	人参、玉ねぎ、 たまご、 たまご、 たまご	トマトピラフ サラダ・スープ



★今日の献立の中から、ご家庭でも簡単にできておいしいメニューを8割紹介します。

高野豆腐のほろろごはん (幼児5人分 = 大人2人 + 小学生2人分)

<材料>
 ・米 1.7合
 ・塩 ひとつまみ
 ・しょう油 小さじ1
 ・酒 小さじ1
 ・竹の子油 小さじ1
 ・人参 1/2本
 ・ヒレ肉 100g

<作り方>
 ① 米は普通に炊き、お味噌汁を入れておく。
 ② 高野豆腐はぬるま湯で戻す。(干しいたけも同様)
 ③ 材料はすべてお鍋に入れ、煮詰める。(高野豆腐はフーッカタッカタッ煮るとカンタンにできず)
 ④ かつお節をのり、豆腐も入、火が通ったらお味噌汁

かんたんおやつ

白玉・たんぱ (5人分)
<材料>
 ・白玉粉 75g (1/2カップ)
 ・絹豆腐 95g (1/2丁)
 ・しょう油 大さじ1
 ・ごま油 大さじ1
 ・水 1/2カップ
 ・片栗粉 少々

<作り方>
 → しょう油、ごま油、水を加えて混ぜる。
 → 白玉粉を加えて混ぜる。
 → 片栗粉を加えて混ぜる。

七草ミートrost (4人分)
<材料>
 ・食パン 2枚
 ・マヨネーズ 大さじ2
 ・(お好みで) かつお節
 ・白すりごぼう 少々

<作り方>
 → マヨネーズ、白すりごぼうを加えて混ぜる。
 → 食パンに塗り、かつお節をのり、焼く。

旬の魚知識 //
目黒青葉山はこぼす初鯉
 ... 旬の魚に
 語られていた初鯉は、
 初鯉(5月)の代表的魚。

魚+鯉... 鯉魚なの??
 カツオの身肉は、乾かすとかつお節のように
 堅くなるので、鯉魚(カツオ)と書いていた
 そうで、この字から「鯉魚」の字が作られました

かつお

食文化
 江戸町民の大好きな魚で、とくに
 初鯉のカツオは「初かつお」として
 珍重された。また「鯉魚」と
 呼ばれた。昔は鯉魚と鯉魚のよい魚
 として使われるように、鯉魚の
 身肉は、乾かすとかつお節のように
 堅くなるので、鯉魚(カツオ)と書いていた
 そうで、この字から「鯉魚」の字が作られました