

5月



きゅうしよくだより

令和5年
ちとせ山ゆり保育園

暖かい日射しの中、色とりどりの花が咲いています。この時期は緑豊かで気候も良く、過ごしやすい季節です。ご家庭で過ごす時も体をたくさん動かして遊び、「おなかがすいた！」と食事の時間を楽しみに迎えられるようにしましょう。



野菜をたべよう

健康づくりの指標である「健康日本21」(厚生労働省)において、成人1人1日当たりの野菜摂取目標量は、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン等の適量摂取が期待される量として350g以上とされています。しかし、現状は平均280g程度となっています。

350gというと想像がつきにくいですが、小鉢で数えると1日5皿分が目安と言われています。足りてないと感じる方は、まずは普段食べている食事に1皿プラスしてみてください。

野菜を食べやすくするひと工夫



切り方で食べやすく

そしゃく機能が発達途中の子どもには食べにくく敬遠されがちな野菜ですが、噛みやすいようにやわらかめにしたり、繊維を断ち切るように切る

ことで食べやすくなることがあります。

料理法に変化をつけて

サラダや炒め物になりがちですが、蒸す・煮るなど水分を含むと食べやすくなります。

旬の食材



そらまめ ほくほくとした食感と甘みが美味しいそらまめ。保育園の子どもたちは絵本「そらまめくんのベッド」でおなじみの野菜です。さやが上向きにつき「空を向いた豆」ということから空豆と名付けられたという説があります。今月はじゃがいもと合わせてホクホクサラダや、おやつに塩ゆでで味わいます。

他にもパリッとした食感のスナックえんどう、料理の彩りだけでなく栄養豊富なグリーンピースなど、春の豆は種類がいろいろあります。



献立の紹介

日本の都道府県各地の郷土料理やご当地グルメを子ども向けに食べやすくアレンジして取り入れています。

- **魚のザンギ** (北海道)
鶏肉のザンギが有名ですが、食べやすく鮭で調理します。
- **吉野汁** (奈良県)
清汁にくず粉でとろみをつけた汁を吉野汁といいます。くずの産地が奈良県吉野であることからこの名前がつけました。

お知らせ

果物を食べる機会として、果物を使用したおやつを取り入れました。(甘夏かんとん、豆乳プリンいちごソース添え)

令和5年5月

予定献立表

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長補食 (19時以降)	栄養価		
						乳児	幼児
1 ・ 15	月	ごはん 鶏肉のカレー焼き 新じゃがの甘煮 味噌汁(麩・長ねぎ) 季節の果物	牛乳 ゆかりひじきおにぎり	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 18.1g 15.3g 1.7g	571kcal 21.7g 17.9g 1.9g
2	火	ごはん こいのぼりバーグ 拌三絲 若竹汁 季節の果物	牛乳 乳児:ぶどうゼリー 幼児:柏餅 子どもの日	炊き込みご飯 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 16g 16.3g 1.6g	579kcal 18.6g 18.1g 1.8g
6 ・ 20	土	ピースごはん かぼちゃのキッシュ 和風スバゲティサラダ 味噌汁(玉ねぎ・コーン) 季節の果物	牛乳 ベジロール	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453kcal 16.5g 12.6g 2.1g	527kcal 18.9g 13.4g 1.7g
8 ・ 22	月	ごはん 魚のザンギ ほうれん草の胡麻和え 吉野汁 季節の果物	牛乳 豆乳プリン いちごソース添え	人参ごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441kcal 19.6g 14.6g 1.1g	357kcal 20.3g 15.8g 1.4g
9	火	ロールパン ポークビーンズ そら豆のホクホクサラダ 卵スープ 季節の果物	お茶 しらすおにぎり	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 18.3g 15.5g 1.7g	616kcal 21.7g 17.7g 1.4g
10 ・ 24	水	ごはん 豆腐のつくね焼き おかひじきのサラダ 味噌汁(生わかめ・切干し大根) 季節の果物	牛乳 バナナアップブレッド	カレーピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 15.9g 17.4g 1.2g	612kcal 18.9g 20.2g 1.6g
11 ・ 25	木	ごはん 生揚げのケチャップ炒め じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 キャラメルポップコーン	野菜ピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 18.2g 13.1g 1.3g	606kcal 21.2g 14.8g 1.4g
12 ・ 26	金	カレーライス 切干し大根のサラダ	牛乳 甘夏かんてん	わかめごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 14g 15.2g 1.2g	585kcal 16.5g 17.8g 1.6g
13 ・ 27	土	ごはん だし巻卵 青菜の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 季節の果物	牛乳 ジャムパン	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510kcal 16.8g 14.7g 1.4g	613kcal 19.6g 16.8g 1.8g
16 ・ 30	火	ハッシュドポークライス 人参サラダ スナックえんどう 季節の果物	牛乳 みたらしぼてと	ふりかけごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 16.8g 14.3g 1.3g	621kcal 20.0g 16.3g 1.4g
17 ・ 31	水	味噌煮込みうどん 魚の照り焼き キャベツの和え物 季節の果物	牛乳 いちご蒸しパン	ゆかりごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441kcal 19.6g 14.6g 1.1g	616kcal 21.7g 17.7g 1.4g
18	木	ごはん キャベツのメンチカツ 茹でアスパラ マヨネーズ添え 味噌汁(麩・生わかめ) 季節の果物	お茶 りんご羹 ヨーグルト添え	ごま塩ごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	429kcal 15.3g 15.8g 1.1g	530kcal 18.0g 18.1g 1.4g
19	金	ごはん 鶏レバーの炒め煮 野菜ソテー 味噌汁(絹豆腐・なめこ) 季節の果物	牛乳 黄名粉揚げパン	わかめごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 19.7g 17.2g 1.7g	431kcal 20.2g 19.1g 2g
23	火	わかめごはん 和風タンドリーチキン テンゲン菜のおひたし 清汁(絹豆腐・えのき) 季節の果物	牛乳 フルーツゼリー お誕生会	炊き込みご飯 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 18.2g 13.1g 1.3g	606kcal 21.2g 14.8g 1.4g
29	月	ごはん 肉ごぼう 甘酢和え 味噌汁(じゃが芋・長ねぎ) 季節の果物	牛乳 黄名粉揚げパン	ツナ炒飯 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 17.8g 16.5g 1.6g	430kcal 17.6g 18g 1.9g

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。

献立は川崎市保育所給食を参考にしています。

食材は仕入れ状況等により変更になることがあります。