

5月



月

きゅうしよくだより

令和6年
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材

●しらす

いわしやうなぎ等の魚の稚魚の総称のことです。骨まで食べられるため、カルシウムが豊富です。



今月は「しらす入り卵焼き」「青菜としらすのサラダ」に使用します。

献立の紹介

園生活に少しずつ慣れてきたころでしょうか。5月も引き続き、食べ慣れている献立を取り入れました。

青菜（小松菜）を子どもの好きなカレー味にした新メニューや、旬のじゃが芋を使用した郷土料理を取り入れました。じゃがいももちとは、茹でてつぶしたじゃが芋と片栗粉などを混ぜ合わせ、お餅のように丸く成形して焼いた料理です。

- 青菜ごはん カレー味（新メニュー）
- じゃがいももち（北海道）



みんなであいさつ「いただきます」「ごちそうさま」

食卓についたら「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」。小さいうちから身につけたい大切な習慣です。言葉の意味はわからなくても、大人も一緒に行いましょう。

食事のマナーや習慣を身につけるためには、みんな（家族や友達）と一緒に食べることが大切です。子どもは食卓での会話や周りの人の姿をみることで、色々な情報を得て食習慣を形成していきます。また、食事はおなかを満たすだけのものではありません。楽しい食事は、こころも満たしてくれます。給食の時間も、空腹ところを満たせる楽しい時間になるようにしていきます。



食材に触れる機会を作ろう！

給食にも使っている「グリーンピース」「スナップえんどう」「そら豆」など旬の食材は、子どもが触れるのによい食材です。

さやむきは子どもが好きなお手伝いのひとつです。子どもと一緒にさやむきしながら、食べ物の話ができるとよいですね。

グリーンピースはさや入りを購入し、さやから出して



ピースごはん（しょう油味）

米:2合(300g)

- さや入りグリーンピース:60g(5さや程度)
- 人参:1/4本(60g)…短めの千切り
- 油揚げ:1枚(30g)…小さく刻む
- しょう油:小さじ1、塩:小さじ1/4
- 酒:小さじ2、みりん:小さじ1と1/2
- だし汁:90ml

作り方

- 炊飯器に洗った米と調味料とだし汁を入れてから2合の目盛りに合わせて水を入れる。
- グリーンピースはさやをむき洗しておく。
- ①に②・人参・油揚げを入れて炊く。

令和6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	水	ごはん こいのぼりバーグ マカロニサラダ 若竹汁 清見柑 こどもの日献立	牛乳 乳児:りんごゼリー 幼児:柏餅	カレーピラフ (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531kcal 19.3g 16.6g 1.3g	635kcal 22.4g 18.7g 1.5g
2 ・ 16	木	ごはん 五目豆 ブロッコリーの中華和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまい芋) 清見柑	牛乳 お麩のラスク(黄名粉味) 塩味せんべい	ふりかけごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	362kcal 16.7g 14.3g 1.7g	527kcal 19.8g 15.2g 1.7g
7 ・ 30	火 ・ 木	カレーライス おかひじきの中華サラダ バナナ	牛乳 甘夏かんてん	わかめごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	399kcal 13g 16.7g 1.6g	588kcal 16.6g 17.7g 1.6g
8 ・ 22	水	ごはん 魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	牛乳 そらまめ パウムクーヘン	ふりかけごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	372kcal 19.7g 14.6g 1.5g	537kcal 22.8g 15.5g 1.5g
9 ・ 23	木	ごはん 鶏肉のカレー揚げ 青菜としらすのサラダ 味噌汁(えのき・生わかめ) 清見柑	牛乳 じゃが芋もち	炊きこみごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	383kcal 15.7g 15.4g 1.6g	548kcal 18.8g 16.3g 1.6g
10 ・ 24	金	ロールパン 大豆ハンバーグ 野菜の胡麻炒め チキンスープ 清見柑	お茶 みそネーズおにぎり	木の葉せんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	398kcal 14.4g 11.9g 1.3g	553kcal 18.7g 16.2g 1.9g
11 ・ 25	土	ごはん 厚焼き卵 野菜の炒り煮 味噌汁(生揚げ・もやし) 清見柑	牛乳 レーズンロール	きなこせんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	443kcal 18.4g 17.7g 2.1g	608kcal 21.5g 18.6g 2.1g
13 ・ 27	月	ごはん 豚肉の生姜焼き そら豆のホクホクサラダ 味噌汁(切干し大根・小松菜)	牛乳 豆腐入りドーナツ	ゆかりごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	412kcal 17.5g 16.5g 1.6g	577kcal 20.6g 17.4g 1.6g
14 ・ 21	火	ジャムサンド チキングラタン トマトときゅうりのピクルス風 牛乳	お茶 青菜ごはん カレー味	ミニのりすけ (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	422kcal 16.8g 15.1g 1g	577kcal 21.1g 19.4g 1.6g
15 ・ 29	水	煮込みうどん 生揚げの味噌炒め アスパラガスのおかか和え 清見柑	牛乳 黄名粉のパンケーキ	ツナ炒飯 (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 18.6g 18.6g 1.7g	619kcal 21.7g 19.5g 1.7g
17 ・ 31	金	ごはん 魚の立田揚げ 切干し大根の和え物 味噌汁(コーン・キャベツ)	牛乳 黒糖蒸しパン	人参ごはん (ぶどうジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 17.3g 18.4g 1.7g	625kcal 20.4g 19.3g 1.7g
18	土	ごはん しらす入り卵焼き きんぴらごぼう 味噌汁(絹豆腐・ほうれん草) 清見柑	牛乳 ミニデニッシュ	ととちゃんせんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	404kcal 17.5g 15.3g 1.8g	569kcal 20.6g 16.2g 1.8g
20	月	ごはん 鶏レバーのソース煮 キャベツの和え物 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・油揚げ) 清見柑	牛乳 凍り豆腐の ミートソース風スパゲティ	きなこせんべい (やさいジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	399kcal 19g 12.8g 1.8g	564kcal 22.1g 13.7g 1.8g
28	火	ガバオ風ライス 魚のスティック揚げ サークラフト コーンクリームスープ メロン お誕生会	牛乳 グレープミルクゼリー	ごま塩ごはん (りんごジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619kcal 25.5g 25.8g 1.8g	719kcal 28.9g 30.6g 2.1g

献立は川崎市保育所給食を参考にしています。

仕入れ状況等により食材、献立が変更になることがあります。