

日 曜	昼 食	午前おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子きどとのえる	午後おやつ
1 水	ロールパン ポークソテー フレンチサラダ じゃがいもと青梗菜のスープ ミルクゼリー	ミレービスケット	・豚肉・牛乳・ゼラチン ・きな粉	・ロールパン・薄力粉・油 ・バター・砂糖・じゃがいも ・ミレービスケット・マカロニ	・玉ねぎ・キャベツ・人参・胡瓜・白菜 ・みかん缶・青梗菜	牛乳 マカロニきなこ
2 木	ご飯 ぶり大根 キャベツの甘酢和え 人参と小松菜の味噌汁 パナナ	小魚せんべい	・ぶり・牛乳	・精白米・砂糖・油 ・ホットケーキミックス	・大根・キャベツ・胡瓜・人参・小松菜 ・長ねぎ・バナナ・いちごジャム	牛乳 いちごジャムケーキ
3 金	建国記念日					
4 土	みどりの日					
6 月	振替休日					
7 火	たけのこごはん さわらの西京焼き 春巻き兜 ブロッコリーのごま和え 小松菜のすまし汁 オレンジ	野菜おせんべい	・さわら・かまぼこ・牛乳 ・たまご・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・ぎょうざの皮 ・油・ごま・薄力粉・バター	・たけのこ・人参・ブロッコリー ・小松菜・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 こいのぼりクッキー
8 水	ご飯 ポークチャップ 大豆サラダ じゃがいもと厚揚げの味噌汁 ぶどうゼリー	ミレービスケット	・豚肉・水煮大豆・生揚げ ・ゼラチン・牛乳・ツナ缶	・精白米・油・バター・じゃがいも ・ミレービスケット・食パン ・マヨネーズ	・玉ねぎ・キャベツ ・人参・コーン・小松菜・ぶどうジュース	牛乳 ツナサンド
9 木	ご飯 さばのから揚げ風味焼き キャベツのおかか和え チンゲンサイとしいたけの味噌汁 バナナ	小魚せんべい	・さば・かつお節・牛乳 ・鶏肉・油揚げ	・精白米・薄力粉・油	・キャベツ・人参・青梗菜・しいたけ ・バナナ・しめじ・ごぼう	牛乳 炊き込みおにぎり
10 金	きつねうどん 鶏の照り焼き 青菜とコーンのお浸し フルーツポンチ	たべっこベイビー	・油揚げ・鶏肉・牛乳・脱脂粉乳	・ゆでうどん・砂糖・油 ・ホットケーキミックス ・さつまいも	・長ねぎ・わかめ・青梗菜・人参・コーン ・みかん缶・もも缶・パイナップル	牛乳 さつまいも蒸しパン
11 土	麻婆丼 胡瓜サラダ 野菜スープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・豆腐・ツナ缶・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま・ごま油	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ・胡瓜 ・コーン・青梗菜・玉ねぎ・青のり	牛乳 あおのりおにぎり
13 月	ご飯 焼肉 ブロッコリーとかにかまのサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・豚肉・かにかま・牛乳 ・脱脂粉乳・たまご	・精白米・ごま・砂糖・油 ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ ・ブロッコリー・コーン・キャベツ ・オレンジ・りんご	牛乳 りんごケーキ
14 火	ご飯 あんかけ卵焼き 胡瓜と人参のごま和え お麩とキャベツの味噌汁 りんご	オレンジゼリー	・たまご・鶏挽肉・ゼラチン ・牛乳・ゆで小豆	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま・おふ・食パン・バター	・玉ねぎ・ひじき・胡瓜・人参・もやし ・キャベツ・りんご・オレンジジュース	牛乳 あんこサンド
15 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのドレッシング和え 厚揚げの味噌汁 ミルクゼリー	ミレービスケット	・豚肉・ツナ缶・生揚げ・牛乳 ・ゼラチン・しらす	・精白米・油・砂糖・じゃがいも ・ミレービスケット	・生姜・玉ねぎ・しめじ・ピーマン ・ブロッコリー・人参・小松菜・わかめ	牛乳 しらすおにぎり
16 木	ご飯 魚のフリッター 青菜のめんつゆ和え 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	小魚せんべい	・パンガシウス・豆腐・牛乳	・精白米・お好み焼き粉 ・油・ごま油・薄力粉・砂糖	・小松菜・人参・えのき・わかめ・長ねぎ ・バナナ	牛乳 ココアクッキー
17 金	ご飯 豚肉の甘辛炒め 大豆と人参のサラダ クッパ フルーツポンチ	たべっこベイビー	・豚肉・水煮大豆・たまご・牛乳 ・豆乳・きな粉・ゼラチン	・精白米・砂糖・片栗粉・油 ・マヨネーズ	・玉ねぎ・人参・コーン・胡瓜・しめじ ・わかめ・にら・もやし・みかん缶・もも缶 ・パイナップル	牛乳 きな粉プリン
18 土	ドライカレー 人参の味噌サラダ 大根と油揚げのスープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖	・玉ねぎ・にんにく・生姜・人参・もやし ・胡瓜・大根・しめじ	牛乳 ピスコ
20 月	ご飯 ミートオムレツ キャベツのごまサラダ 玉ねぎとじゃがいものスープ りんご	野菜おせんべい	・豚挽肉・たまご・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・油・バター・ごま ・砂糖・じゃがいも・食パン	・玉ねぎ・キャベツ・人参・わかめ ・コーン・りんご	牛乳 シュガートースト
21 火	ご飯 鶏肉のねぎ焼き ほうれん草と人参の白和え さつまいもとごぼうの味噌汁 オレンジ	りんごのゼリー	・鶏肉・豆腐・油揚げ・ゼラチン ・牛乳	・精白米・砂糖・油・ごま ・さつまいも・じゃがいも ・バター・片栗粉	・長ねぎ・ほうれん草・人参・ごぼう ・オレンジ・りんごジュース	牛乳 じゃがいももち
22 水	ロールパン 鶏肉となすのトマト煮 マカロニサラダ ほうれん草とえのきのスープ 甘夏かん	ミレービスケット	・鶏肉・牛乳・脱脂粉乳・たまご ・ホイップクリーム	・ロールパン・砂糖 ・マカロニ・マヨネーズ ・ミレービスケット ・ホットケーキミックス	・なす・玉ねぎ・トマト缶・胡瓜・キャベツ ・ほうれん草・えのき・甘夏・もも缶	牛乳 お誕生日 ホットケーキ
23 木	ご飯 鮭のあげほの焼き ブロッコリーのじゃこ和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 バナナ	小魚せんべい	・鮭・しらす干し・油揚げ ・牛乳・桜えび	・精白米・薄力粉・油・ごま ・マヨネーズ・じゃがいも	・人参・ブロッコリー・キャベツ ・バナナ・塩昆布	牛乳 桜えびと昆布の おにぎり
24 金	カレーライス マカロニサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこベイビー	・豚肉・脱脂粉乳・牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・油・じゃがいも ・マカロニ・マヨネーズ・砂糖 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・胡瓜・キャベツ・みかん缶 ・もも缶・パイナップル・マーマレード	牛乳 マーマレード 蒸しパン
25 土	炊きこみチャーハン レーズンサラダ ほうれん草のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・牛乳	・精白米・ごま油・源氏パイ	・長ねぎ・にんにく・キャベツ ・胡瓜・コーン・レーズン・ほうれん草 ・玉ねぎ・人参	牛乳 源氏パイ
27 月	ご飯 スパニッシュオムレツ きゅうりのフレンチサラダ キャベツのスープ オレンジ	野菜おせんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・薄力粉・バター	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜・人参・コーン ・キャベツ・オレンジ・パイナップル	牛乳 パイナップルケーキ
28 火	ご飯 しめじと豚肉のみそ炒め ちくわときゅうりの胡麻和え 大根と小松菜の味噌汁 りんご	オレンジゼリー	・豚肉・竹輪・ゼラチン ・牛乳	・精白米・ごま・片栗粉 ・砂糖・薄力粉・バター	・しめじ・ピーマン・長ねぎ・胡瓜・わかめ ・大根・小松菜・りんご・オレンジジュース	牛乳 サクサククッキー
29 水	食パン ポークハンバーグ 人参ときゅうりのサラダ じゃがいもとソーセージのスープ ぶどうゼリー	ミレービスケット	・豚挽肉・鶏挽肉・豆乳・ツナ缶 ・ウインナーソーセージ ・ゼラチン・牛乳	・食パン・パン粉・油 ・じゃがいも・砂糖・精白米 ・ごま	・玉ねぎ・人参・胡瓜・コーン ・ぶどうジュース	牛乳 鮭おにぎり
30 木	ご飯 ふわふわ焼きがんも キャベツのゆかり和え わかめと鮭の味噌汁 パナナ	小魚せんべい	・豆腐・ツナ缶・たまご ・脱脂粉乳・牛乳	・精白米・お好み焼き粉 ・ごま・おふ・薄力粉・砂糖	・人参・ひじき・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜 ・わかめ・バナナ・もも缶	牛乳 ホットピーチケーキ
31 金	ちゃんぽん麺 鶏肉のみそ焼き 大豆と野菜の胡麻和え フルーツポンチ	たべっこベイビー	・豚肉・かまぼこ・豆乳 ・鶏肉・水煮大豆・いんげん ・牛乳	・中華めん・油・砂糖・ごま ・コッパン・油	・キャベツ・もやし・人参・にら ・みかん缶・もも缶・パイナップル	牛乳 揚げパンきな粉

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	430kcal	13.9g	9.6g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	487kcal	18.2g	14.3g	201mg	1.7mg	158μg	0.31mg	0.32mg	26mg	3.0g	1.6g
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	566kcal	21.9g	17.4g	228mg	2.1mg	198μg	0.38mg	0.40mg	29mg	3.7g	1.9g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

# 食育だより

りとせ橋本こども園 【令和6年 5月号】

新年度のスタートからひと月が経ち、子ども達も新しい生活に慣れ楽しく給食を食べている姿が見られるようになりました。環境の変化や大型連休での疲れが出てくる頃でもあります。早寝早起きを心がけ、十分な睡眠とり、元気に登園できるようにしましょう。

## 5月5日 端午の節句・こどもの日



今ではこどもの日として祝われる5月5日ですが、もともとは奈良時代に中国から伝わった五節句のひとつで、「節句」とは季節の節目に五穀豊穡、無病息災、子孫繁栄などを祈り神様へお供え物をしたり、邪気を払ったりする行事のことをいいます。端午の節句は男の子の健やかな成長と幸せを祈りお祝いする日で、こどもの日は昭和23年に制定された国民の休日で、「こどもの人格を重んじ、幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを趣旨とされています。園では7日にこどもの日献立を提供予定です。

### 旬の食材 「グリーンピース」



今では苦手な野菜ランキングの常連となっているグリーンピースですが、実はたくさんの栄養が含まれています。今が旬なので、ぜひ食事に取り入れていただきたいです。

【たんぱく質】 グリーンピースに含まれるたんぱく質量は数ある野菜類の中で第4位とかなり多く、体を構成するために必要な重要な栄養素です。

【葉酸】 葉酸はビタミンB群の一種で、ビタミンB12と共に赤血球の骨格部分を作る栄養素です。不足すると造血機能が維持できず貧血になる可能性があります。葉酸はDNAや細胞の生産に深くかかわるため、すべての人にとって重要な栄養素です。不足すると造血機能が維持できず貧血になる可能性があります。

【βカロテン】 緑黄色野菜に含まれる赤や黄色の色素成分で、強力な抗酸化作用（体が酸化するのを防いでくれる）を持つ栄養素です。

### こども園では食べるのに・・・

時々、「園では野菜を食べるのに家では全然食べないのですが」と声をかけていただくことがあります。一番の理由としては園では「お友達と一緒に食べている」ことだと思います。家庭でも食べるのが苦にならないような楽しい雰囲気です。

\*足は床についていますか？足がぶらぶらと浮いている状態だと体に力が入らず噛む力が弱まります。食事に集中できないので食事量が減ることも・・・  
\*家庭は園とは違い、子どもがわがママを言いやすくまた、それを聞き入れてくれるとわかっています。園では完食することを目標に、まずは少なめから盛り付け、この量なら食べられるか確認し、自分で決めた量を完食できるよう援助しています。

### 今月の行事食

#### 7日 こどもの日献立

たけのこごはん  
鱈の西京焼き 春巻き兜  
ブロッコリーのごま和え  
小松菜のすまし汁 オレンジ  
おやつ：こいのぼりクッキー

### 世界のお米料理

#### 17日 韓国 「クッパ」

クッパの「クッ」はスープや汁物を、「パプ」はご飯を表しています。つまり、スープごはんを意味する韓国で昔から食べられている伝統的で庶民的な料理です。クッパの種類は様々で、辛みが無く出汁のうま味が効いたもの、辛みとコクがあるものなど使う材料や調味料で味が異なることが特徴です。

普段、園の給食ではスープにご飯を入れることはしませんが、この日は特別に自分でスープにご飯を入れて、クッパにして食べる予定です。