

日 曜	昼 食	AM PM	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	ご飯 鶏肉の香味焼き キャベツののりあえ ねぎと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 にんじんケーキ		・若鶏もも・削り節 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・薄力粉 ・調合油	・しょうが・長ねぎ・キャベツ ・にんじん・りんご ・りよくとうもろやし・ほうれん草
2 金	ご飯 こいのぼりミートローフ 切干大根のサラダ 小松菜としめじの味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 ホットケーキ		・ぶたひき肉 ・豆乳 ・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・いりごま・パン粉 ・調合油・薄力粉 ・ごま油・上白糖	・焼きのり・たまねぎ・小松菜 ・トマトケチャップ ・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・りよくとうもろやし
3 土	けん ぼう き ねん ひ 憲 法 記 念 日					
5 月	こ だ も の 日					
6 火	ふり かえ きゅう じつ 振 替 休 日					
7 水	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 春雨サラダ たまねぎとかぼちゃの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 りんごゼリー		・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・春雨 ・上白糖 ・ごま油 ・ウエハース	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・くりかぼちゃ ・黄桃缶
8 木	ご飯 鮭のオニオンソース 彩り中華和え 豆腐としめじのすまし汁 デザート	麦茶 クッキー 牛乳 パナナケーキ		・さけ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖 ・ごま油 ・薄力粉	・たまねぎ・りよくとうもろやし ・ほうれん草 ・焼きのり・ぶなしめじ・長ねぎ ・オレンジ・バナナ
9 金	ご飯 鶏ひき肉カレー マカロニサラダ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ナポリタン		・鶏ひき肉・豆乳 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・マカロニ ・マヨドレ・砂糖	・にんじん・たまねぎ・しょうが ・トマトケチャップ・青ピーマン ・きゅうり・キャベツ・ほうれん草 ・えのきたけ・みかん缶
10 土	ツナトマトスパゲティ 具だくさんスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい		・まぐろ水煮缶詰 ・普通牛乳	・スパゲティ ・調合油 ・じゃがいも・せんべい	・たまねぎ・ホールトマト ・チンゲンサイ ・にんじん・バナナ
12 月	ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル さつまいもの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ビザースト		・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・鶏肉スチーズ	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・さつまいも ・いりごま ・食パン	・たまねぎ・長ねぎ・にら ・はくさい・パイン缶 ・切干しだいこん・生しいたけ ・チンゲンサイ
13 火	食パン ポークチャップ フレンチサラダ 青梗菜のスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 おかかおにぎり		・豚肉 ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳・かつお節	・食パン・精白米 ・薄力粉 ・調合油・上白糖 ・じゃがいも	・たまねぎ ・焼きのり ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・チンゲンサイ
14 水	ご飯 鶏肉の治部煮 ひじきのサラダ 厚揚げの味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 きな粉すなっ飴		・若鶏もも ・ちくわ ・淡色辛みそ ・乳酸飲料・普通牛乳	・精白米・調合油・いりごま ・上白糖 ・麩	・しいたけ・ごぼう・にんじん ・乾ひじき・いんげん ・きゅうり・こまつな
15 木	ご飯 鱈のマヨコーン焼き 切干大根の煮物 なすとねぎの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 クッキー		・鱈 ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・マヨドレ ・薄力粉・なたね油	・焼きのり・にんじん・乾しいたけ ・根みつば・なす・長ねぎ・いんげん ・切干しだいこん・にんじん・バナナ
16 金	鶏南蛮うどん ブロッコリーのじゃこあえ デザート	麦茶 ウエハース 牛乳 菜飯おにぎり		・若鶏むね・しらす干し ・プレーンヨーグルト ・普通牛乳	・うどん・上白糖 ・精白米・いりごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・ブロッコリー ・バナナ
17 土	焼きそば じゃがいもとしめじの味噌汁 デザート	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ヨーグルト せんべい		・豚肉・淡色辛みそ・チーズ ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・片栗粉 ・じゃがいも・上白糖	・たまねぎ・きゅうり・ぶなしめじ ・オレンジ
19 月	ご飯 鶏の照り焼き キャベツの甘酢和え 青梗菜と豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアケーキ		・若鶏もも・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・キャベツ・きゅうり・青梗菜 ・ほうれん草 ・みかん缶詰
誕生会 20 火	ご飯 鶏のからあげ さつま芋のサラダ マカロニスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 誕生日ケーキ		・若鶏もも ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油・ビスケット ・さつまいも・上白糖 ・コーンフレーク	・焼きのり・きゅうり・にんじん ・たまねぎ ・冷凍コーン・ブロッコリー・バナナ ・黄桃缶・パイン缶
21 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとほうれん草の胡麻和え 大根の味噌汁	麦茶 せんべい 牛乳 クラッカーサンド		・豚肉・クリームチーズ ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・上白糖 ・いりごま・クラッカー	・しょうが・大根・青ピーマン ・にんじん ・ほうれん草・キャベツ・乾わかめ
22 木	ご飯 豆腐チャンプル ひじきのサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 セサミースト		・若鶏もも・木綿豆腐 ・赤色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油 ・いりごま・上白糖 ・食パン・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・キャベツ・りんご ・にんじん・乾ひじき・きゅうり ・カットわかめ
23 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃクッキー		・さけ・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐 ・普通牛乳・豆乳豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・緑豆はるさめ ・ごま油・薄力粉	・キャベツ・にんじん ・りよくとうもろやし・くりかぼちゃ ・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・ほうれん草・パイン缶
24 土	肉うどん ひじきとキャベツのごま酢和え デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ゼリー せんべい		・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・うどん・上白糖 ・いりごま	・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・乾ひじき ・キャベツ・にんじん・バナナ
26 月	ご飯 ポークカレー かぼちゃサラダ デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 コーンフレーククッキー		・豚肉・豆乳 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖 ・調合油・コーンフレーク	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・くりかぼちゃ・きゅうり
27 火	食パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 豆腐のスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり		・鶏もも・魚肉ソーセージ ・木綿豆腐 ・普通牛乳・さけ	・食パン・調合油 ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・キャベツ ・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・長ねぎ・オレンジ
28 水	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃがいもとツナのサラダ 小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 ウエハース 牛乳 きなことースト		・豚肉・乳酸飲料 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・ツナ缶	・精白米・調合油・じゃがいも ・マーガリン ・食パン・上白糖	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン ・こまつな ・えのきたけ
29 木	カレー南蛮うどん ポテトサラダ デザート	麦茶 おせんべい 牛乳 きんぴらおにぎり		・若鶏むね ・魚肉ソーセージ ・ヨーグルト・普通牛乳	・うどん・じゃがいも ・マヨドレ ・精白米・上白糖	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・きゅうり・バナナ・ごぼう
30 金	ご飯 白身フライ 大豆と野菜の胡麻和え じゃがいもとしめじのスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 あずき蒸しパン		・鱈・あずき ・大豆水煮 ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖 ・いりごま・薄力粉 ・じゃがいも・調合油	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・パインアップル缶詰 ・いんげん
31 土	豚肉と野菜炒め丼 ポトフ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ひじきご飯おにぎり		・豚肉・油揚げ ・ウインナーソーセージ ・ヨーグルト・普通牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉 ・じゃがいも	・だいずもやし・ぶなしめじ ・にんじん・ひじき ・こねぎ・たまねぎ

	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	分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
平均の平均栄養量	510kcal	19.9g	15.7g	217mg	2.1mg	193μg	0.33mg	0.35mg	28mg	5.3g	1.8g

※ 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



2025年

5月

りとせクローバー淵野辺保育園

りとせリージョン淵野辺保育園

5月5日はこどもの日！



5月5日はこどもの日で端午の節句。こどもの日には、柏餅やちまき、ちらし寿司、てまり寿司などの縁起物が食べられます。これらには家族の繁栄や子ども達の健やかな成長を願う思いが込められています。

🌸 ちまき…無病息災

🌸 柏餅…子孫繁栄

「いただきます」と「ごちそうさま」



「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は食事マナーの基本です。子どもは周りの大人のことをよく見て学びます。自然に挨拶の習慣が身に付くよう、赤ちゃんの頃から大人が率先して挨拶をしましょう。

「いただきます」

食事に関わっているものへの感謝の気持ちを表します

- 食材へ
- 野菜などの食材を作ってくれた人へ
- 料理を作ってくれた人へ

「ごちそうさま」

「ご馳走様」の「馳走」は走り回るという意味です。走り回るような大変な思いをして食事を準備してくれた人への感謝をこめています。

🌸 5月に旬を迎える食材 🌸

★ 野菜…アスパラ、新じゃが、新玉ねぎ、グリーンピース、そらまめ、ほうれん草

★ 魚…タイ、サザエ、アジ、マアジ

★ 果物…さくらんぼ、グレープフルーツ

★ その他…新茶、梅など



ほうれん草のここがすごい！



- ・ 風邪予防に繋がるビタミンCがたくさん！
- ・ 体内でビタミンAに変わるβカロテンが含まれており、髪、目、粘膜や皮膚の健康を守ってくれる。
- ・ 鉄分がたくさん含まれてるので子どもの貧血予防になる。
- ・ 食物繊維で便秘解消につながる。