






# こんだてひょう

風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名				栄養価		栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(ぞら・つき・ほし)	(にじ・はな)		
01 (きん)	こいのぼりライス ナゲット ゆでやさしい コーンスープ こどものひなデザート	ヤクルト おちゃ ふとんでやすやすクッキー	牛乳、チキンナゲッ ト、卵、ベーコン、 スライスチーズ、ヤ クルト	米、こども日テサー ト、乾燥スープポタ ージュ、コーンク リームドレッシング、片 栗粉、パイ生地、チ ョコレート、くまク ッキー	たまねぎ、フロッコ リー、クリームコーン 缶、にんじん、コーン (冷凍)、ピーマン、焼き のり	ケチャップ、食 塩、パセリ粉、こ しょう	エネルギー 561 kcal 炭水化物 80 g たんぱく質 16.4 g 脂質 19.5 g 塩分 1.8 g	エネルギー 483 kcal 炭水化物 75.3 g たんぱく質 12.6 g 脂質 14.6 g 塩分 1.4 g		
02 (ど)	さけチャーハン とうふスープ ソフール	やさしいジュース ぎゅうにゅう ベジたべる	牛乳、ソフール、 卵、木綿豆腐、鮭フ レーク	米、ベジたべる、油	ほうれんそう(冷 凍)、にんじん、ね ぎ、干しいたけ、野 菜生活(マンゴーサラダ)	しょうゆ、鶏ガ ラ、食塩	エネルギー 442 kcal 炭水化物 60.2 g たんぱく質 18.1 g 脂質 14.3 g 塩分 1.9 g	エネルギー 411 kcal 炭水化物 60.1 g たんぱく質 15.4 g 脂質 12.1 g 塩分 1.7 g		
07 (もく)	ごはん にくどうふ フロッコリーのおかかあえ だいごんのみそしる	ホワイトアップル ぎゅうにゅう カステラ	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(もも)、米みそ (淡色辛みそ)、い わし(煮干し)、かつ お節	米、油、砂糖、カス テラ	だいごん、フロッコ リー、しらたき、ね ぎ、にんじん、カッ つわかめ、ホワイトア ップル乳酸菌	しょうゆ、みり ん、酒、本だし	エネルギー 455 kcal 炭水化物 63.3 g たんぱく質 21.7 g 脂質 12.8 g 塩分 1.4 g	エネルギー 406 kcal 炭水化物 60.2 g たんぱく質 18.1 g 脂質 10.3 g 塩分 1.2 g		
08 (きん)	むぎごはん カツオカツ キャベツサラダ ほうれんそうのすましじる	のおヨーグルト ミルク きなこクッキー	カツオカツ、木綿豆 腐、脱脂粉乳、豆 乳、きな粉、のお ヨーグルト	米、小麦粉、押麦、 油、砂糖、コールス ロードレッシング	キャベツ、にんじん、 ほうれんそう(冷 凍)、コーン(冷 凍)、こんぶ(だし 用)	中濃ソース、しょ うゆ、本だし	エネルギー 484 kcal 炭水化物 75.2 g たんぱく質 17.2 g 脂質 12.7 g 塩分 1.5 g	エネルギー 466 kcal 炭水化物 73.7 g たんぱく質 17.2 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g		
09 (ど)	 <h2 style="font-size: 2em;">おやこえんぞく</h2>  									
11 (けつ)	ナポリタン チキンナゲット だいたいりコンソメスープ	ヤクルト(マスカット) ぎゅうにゅう たいやき	牛乳、チキンナゲッ ト、蒸し大豆、ウ ィンナーソーセー ジ、粉チーズ、ヤ クルト(マスカット)	スパゲティ、ミニた いやき、じゃがい も、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、 ピーマン	ケチャップ、コン ソメ、食塩、こ しょう、パセリ粉	エネルギー 470 kcal 炭水化物 63.7 g たんぱく質 19.8 g 脂質 15.1 g 塩分 1.6 g	エネルギー 431 kcal 炭水化物 63.3 g たんぱく質 16.8 g 脂質 12.3 g 塩分 1.3 g		
12 (か)	ちゅうかどん とうふスープ	のおヨーグルト ぎゅうにゅう レモンラスク	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(もも)、ココア のおヨーグルト	米、食パン、押麦、 グラニュー糖、無塩 バター、片栗粉、ご ま油	ほうれんそう(冷 凍)、はくさい、にんじん、たま ねぎ、たけのこ(ゆで)、ね ぎ、しいたけ、レモン果 汁、黒きくらげ	しょうゆ、鶏ガ ラ、食塩、おろし しょうが、おろし にんにく	エネルギー 503 kcal 炭水化物 77.3 g たんぱく質 18.1 g 脂質 13.5 g 塩分 1.7 g	エネルギー 452 kcal 炭水化物 70.4 g たんぱく質 16.3 g 脂質 11.7 g 塩分 1.4 g		



# 5月 こんだてひょう

## 風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名				栄養価 (ぞら・つき・ほし)		栄養価 (にじ・はな)	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
13 (すい)	だいきりキーマカレー ゆでたまご <small>どうぶつフロッコリーのこんぶあえ</small>	のむヨーグルト ミルク マッシュマロサンド	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、蒸し大豆、のむヨーグルト	米、マリー、油、マッシュマロ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、フロッコリー、ピーマン、塩こんぶ	カレーウ、ケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく	エネルギー 486 kcal 炭水化物 69.3 g たんぱく質 20.5 g 脂質 14.1 g 塩分 1.7 g	エネルギー 461 kcal 炭水化物 67.1 g たんぱく質 19.8 g 脂質 12.6 g 塩分 1.5 g		
14 (もく)	のりたまごはん こうやどうぶのにももの じゃがいもみそしる	のむヨーグルト ぎゅうにゅう キャロットクッキー	牛乳、凍り豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、のりたま、いわし(煮干し)、ココアのおむヨーグルト	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、無塩バター	にんじん、ごまつな、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、本だし	エネルギー 446 kcal 炭水化物 63.7 g たんぱく質 17.2 g 脂質 13.6 g 塩分 1.4 g	エネルギー 406 kcal 炭水化物 59.4 g たんぱく質 15.6 g 脂質 11.8 g 塩分 1.2 g		
15 (きん)	タンメン ごぼうサラダ バナナ	ホワイトアップル まっちゃミルク うすかわつあんぱん	豚肉(もも)、脱脂粉乳、ハム、いわし(煮干し)	ゆで中華めん、マヨネーズ、砂糖、てんさい含蜜糖、ごま油、薄皮つばあんぱん	バナナ、にんじん、ごぼう、キャベツ、もやし、にら、すりごま、黒きくらげ、ホワイトアップル乳酸菌、抹茶	酢、酒、鶏ガラ、おろしにんにく、食塩、おろししょうが、こしょう	エネルギー 531 kcal 炭水化物 81.8 g たんぱく質 21.9 g 脂質 12.9 g 塩分 1.5 g	エネルギー 456 kcal 炭水化物 72.9 g たんぱく質 17.9 g 脂質 10.3 g 塩分 1.2 g		
16 (ど)	たけのこのおこわ ぶたにくのしょうがやき ぶのすましじる	やさいジュース ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	牛乳、豚肉(ロース)、油揚げ	もち米、米、ぼたぼた焼、片栗粉、焼ぶ、油	たまねぎ、レタス、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たけのこ(ゆで)、こんぶ(だし用)、しょうが、干しいたけ、野菜生活(マンゴーサラダ)	しょうゆ、みりん、酒、本だし、食塩	エネルギー 448 kcal 炭水化物 58.2 g たんぱく質 17.8 g 脂質 16 g 塩分 1.6 g	エネルギー 396 kcal 炭水化物 55.6 g たんぱく質 14.6 g 脂質 12.8 g 塩分 1.4 g		
18 (かつ)	にくわかめうどん ちくわのいそべあげ ベビーパイン	ヤクルト ぎゅうにゅう カラフルチョコバナナ	牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、かつお節、ヤクルト	ゆでうどん、てんぷら粉、油、砂糖、チョコソース、カラスフレー	バナナ、ベビーパイン、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、酒、本だし	エネルギー 462 kcal 炭水化物 64.7 g たんぱく質 18.2 g 脂質 14.5 g 塩分 1.9 g	エネルギー 419 kcal 炭水化物 63.1 g たんぱく質 15.3 g 脂質 11.7 g 塩分 1.6 g		
19 (か)	わかめごはん ひじきに ほうれんそうとたまごのみそしる オレンジ	ホワイトアップル ミルクティー メロンパンふうトースト	牛乳、ぶどう豆(昆布入り煮豆)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	米、食パン、グラニュー糖、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、ごま油	オレンジ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、いんげん、ひじき、ごま、ホワイトアップル乳酸菌	しょうゆ、みりん、本だし、食塩、こしょう、紅茶	エネルギー 532 kcal 炭水化物 80.4 g たんぱく質 16.8 g 脂質 15.9 g 塩分 1.9 g	エネルギー 468 kcal 炭水化物 74.2 g たんぱく質 14.2 g 脂質 12.7 g 塩分 1.5 g		
20 (すい)	ごはん たらものにつけ ポテトサラダ キャベツのみそしる	のむヨーグルト ミルク いちごのオムレット	たら、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、ココアのおむヨーグルト	米、じゃがいも、ミニオムレット(いちご)、マヨネーズ、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ	しょうゆ、みりん、本だし、おろししょうが、食塩、こしょう	エネルギー 449 kcal 炭水化物 58.1 g たんぱく質 24 g 脂質 13.4 g 塩分 1.8 g	エネルギー 417 kcal 炭水化物 56 g たんぱく質 22.2 g 脂質 11.6 g 塩分 1.6 g		



# 5月 こんだてひょう


## 風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名				栄養価		栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(ぞら・つき・ほし)	(にじ・はな)		
21 (もく)	アスパラとベーコンの Pasta コンソメスープ ひゅうがなつゼリー	ヤクルト(マスカット) ぎゅうにゅう カリカリピザ	牛乳、蒸し大豆、 ベーコン、とろける チーズ、ウイン ナー、ヤクルト(マ スカット)	スパゲティ、ひゅう がなつゼリー、じゃ がいも、ぎょうざの 皮、バター、オリ ーフ油	たまねぎ、グリーンア スパラガス、にんじ ん、ピーマン、にんに く	ケチャップ、しょ うゆ、コンソメ、 食塩、こしょう	エネルギー 464 Kcal 炭水化物 60.8 g たんぱく質 18.3 g 脂質 16.4 g 塩分 1.5 g	エネルギー 424 Kcal 炭水化物 60.6 g たんぱく質 15.5 g 脂質 13.3 g 塩分 1.2 g		
22 (きん)	ごはん チキンなんぼん ほうれんそうのあまずあえ だいずのみぞしる	ホワイトアップル フルーツポンチ じゃこきぶん	鶏むね肉、卵、生揚 げ、米みそ(淡色辛 みそ)、いわし(煮 干し)	米、カットゼリー (ふじりんご)、マ ヨネーズ、じゃこ気 分、油、片栗粉、て んさい含蜜糖	もも缶(黄桃)、みかん 缶、ほうれんそう、大豆も やし、にんじん、たまね ぎ、コーン(冷凍)、きゅう り、ねぎ、レモン果汁、ホ ワイトアップル乳酸菌	しょうゆ、酢、 酒、みりん、本だ し、パセリ粉	エネルギー 490 Kcal 炭水化物 63.9 g たんぱく質 22.1 g 脂質 16.2 g 塩分 1.6 g	エネルギー 441 Kcal 炭水化物 62.2 g たんぱく質 18.6 g 脂質 13.1 g 塩分 1.3 g		
23 (と)	ごはん にくやさしいため どうぶすーフ バナナ	ヤクルト ぎゅうにゅう おととと	牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、ヤクルト	米、おととと、片 栗粉、ごま油、砂糖	バナナ、緑豆もやし、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、にら、ごま	酒、しょうゆ、鶏 ガラ、おろししょ うが、おろしにん にく、食塩	エネルギー 497 Kcal 炭水化物 72.6 g たんぱく質 19.7 g 脂質 14.2 g 塩分 1.3 g	エネルギー 456 Kcal 炭水化物 71 g たんぱく質 16.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.1 g		
25 (けつ)	ごはん じゃがいものほろに ほうれんそうのなっとうあえ わかめとたまねぎのみぞしる	ホワイトアップル ぎゅうにゅう れんにゅうホットケーキ	牛乳、鶏むね肉、絹 ごし豆腐、豆乳、ひ きわり納豆、卵、米 みそ(淡色辛 みそ)、加糖練乳、い わし(煮干し)	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、砂 糖、油	たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、しめ じ、いんげん、塩こん ぶ、ごま、カットわか め、ホワイトアップル 乳酸菌	しょうゆ、みり ん、本だし	エネルギー 497 Kcal 炭水化物 75.4 g たんぱく質 20.1 g 脂質 12.8 g 塩分 1.6 g	エネルギー 435 Kcal 炭水化物 70.4 g たんぱく質 16.3 g 脂質 9.8 g 塩分 1.3 g		
26 (か)	おぎごはん さわらのてりやき こまつなのしおこんぶあえ なめこのみぞしる	やさしいジュース ミルク バナナオレオクリームサンド	さわら、絹ごし豆 腐、脱脂粉乳、生ク リーム、米みそ(淡 色辛みそ)、いわし (煮干し)	米、食パン、押麦、 オレオバナラクリ ーム、砂糖、グラ ニュー糖	バナナ、こまつな、 カットなめこ、にんじ ん、ねぎ、塩こんぶ、 ごま、野菜生活(ベリ ーサラダ)	酒、しょうゆ、み りん、本だし、お ろししょうが	エネルギー 558 Kcal 炭水化物 85.4 g たんぱく質 24.4 g 脂質 13.2 g 塩分 1.9 g	エネルギー 486 Kcal 炭水化物 78 g たんぱく質 19.9 g 脂質 10.5 g 塩分 1.6 g		
27 (さい)	ごはん ヤンニョムあつあげ はるさめサラダ ちゅうかふうコーンスーフ	のむヨーグルト ミルク ソフトこうばい	生揚げ、卵、脱脂粉 乳、ハム、ココア のむヨーグルト	米、ソフト紅梅、片 栗粉、油、はるさ め、ごま油、砂糖、 コチュジャン	にんじん、れんこん、 シラス、きゅうり、 コーン(冷凍)、ねぎ、万 能ねぎ、ごま、黒きく らげ	ケチャップ、しょ うゆ、酢、みり ん、鶏ガラ、食 塩、おろしにんに く	エネルギー 507 Kcal 炭水化物 78.5 g たんぱく質 17.9 g 脂質 13.5 g 塩分 1.4 g	エネルギー 455 Kcal 炭水化物 71.2 g たんぱく質 16.2 g 脂質 11.7 g 塩分 1.2 g		
28 (もく)	おぎごはん きゃべつとあつあげのみぞため ワンタンスーフ	ヤクルト(マスカット) ミルク きなこのスノーボールクッキー	生揚げ、豚ひき肉、 脱脂粉乳、米みそ (淡色辛みそ)、き な粉、ヤクルト(マ スカット)	米、ワンタン(肉入 り)、小麦粉、押 麦、油、砂糖、粉糖	にんじん、キャベツ、 緑豆もやし、ねぎ、 カットわかめ	しょうゆ、本みり ん、酒、鶏ガラ、 おろしにんにく	エネルギー 468 Kcal 炭水化物 64.6 g たんぱく質 19.1 g 脂質 14.8 g 塩分 1.4 g	エネルギー 420 Kcal 炭水化物 61.9 g たんぱく質 16.1 g 脂質 12 g 塩分 1.2 g		



# こんだてひょう

風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名				栄養価		栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(ぞら・つき・ほし)	(にじ・はな)		
29 (きん)	ごはん てづくりコロッケ コールスロー とうふのすましじる	りんごジュース ミルク えびかつ	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、ツナ、水煮缶	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、えび活、マヨネーズ、油、てんさい糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、りんご濃縮果汁	中濃ソース、酢、しょうゆ、本だし、食塩、こしょう	エネルギー 524 kcal 炭水化物 77.4 g たんぱく質 19 g 脂質 15.4 g 塩分 1.3 g	エネルギー 473 kcal 炭水化物 74.3 g たんぱく質 15.4 g 脂質 12.7 g 塩分 1 g		
30 (と)	 <h2>うんどうかい</h2>									



さわやかな風と新緑が気持ちのよい季節になりました。子どもたちも園生活に慣れ、食欲も増したように感じます。今月も旬の食材を使った給食で元気を応援します。また、5月1日は、「こどもの日」のメニューとなっています。子どもたちの健やかな成長を願いながら、楽しく食べてくれると嬉しいです。



## スナップえんどうの筋取り

4月10日にほし組、13日につき組でスナップえんどうの筋取りを行いました。見るのも触れるのも初めての子が多く、苦戦しながらも取ることができました。その日の肉じゃがや4色丼で提供しました。普段は、いんげんを使用していますが、いんげんよりも食べ進みが良かったです。その時期の旬な食材を使用することによって、味わえる経験を大切にしていきたいと思えます。今後も食育活動や食育集会等を通して子どもたちが、生きる力を身に付けていけたらと考えています。



5月の旬の食材は、アスパラガス、新じゃが・玉葱・牛蒡・たけのこ等があります。今回は、たけのこについてお話ししたいと思います。たけのこは、芽が出てからわずか10日間ほどで竹へと成長します。なので、食べることができる期間は非常に短いですが、水煮として売られているので年間を通して食べることができます。しかし、生のたけのこはなんとと言っても糖先で感じる甘味や食感などが魅力です。たけのこには、カリウムが多く含まれており、塩分の排出を助けてくれむくみや高血圧の予防に効果的です。また、不溶性食物繊維を含んでおり、腸内で水分を吸収して便の容積を増やす働きがあります。シュウ酸という、えぐみ成分は、摂取しすぎると尿管結石症を引き起こす可能性があります。シュウ酸は水溶性の為、茹でて調理することで含有量を減らすことができます。また、カルシウムと一緒に摂取すると吸収を抑えられるそうです。厚揚げにはカルシウムを多く含むので、煮物にするとよさそうですね。今しか手に入らない旬のたけのこをぜひ食べてみてください。

## つくってみよう！



- 幼児1人分-
- ・酒・醤油・酢・砂糖…各2g ・おろししょうが…0.15g
  - ・おろしんにんく…0.1g ・水…3g ・ねぎ…2g

油淋鶏や魚のねぎソースかけのタレは子どもたちに人気となっています。油で揚げた魚やお肉にとってもあいます！ぜひ作ってみてください。

-作り方-

ねぎはみじん切りにし、調味料を合わせてねぎを加え、煮詰めて完成です。にんにくやしょうがは、好みで調整し、調味料は10倍等にして作りやすい量でお試ください。私は、豚小間肉に片栗粉を付け、揚げたものにタレをかけています。火がすぐ通るので時短にもなります(´▽`)



# 5月 献立表

主菜、副菜、汁物の材料は幼児食のメニューの中から提供します。

離乳食 風の子保育園

	こ ん だ て			こ ん だ て	
1(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ	19(火)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ みそ汁 オレンジ果汁
2(土)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ スープ	20(水)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ みそ汁
7(木)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ みそ汁	21(木)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ スープ
8(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ すまし汁	22(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ みそ汁
9(土)	 <b>親子遠足</b>  		23(土)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ スープ つぶしバナナ
11(月)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ	25(月)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ みそ汁
12(火)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ スープ	26(火)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ みそ汁
13(水)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ みそ汁	27(水)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ
14(木)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ みそ汁	28(木)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ スープ
15(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ つぶしバナナ	29(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ すまし汁
16(土)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ すまし汁	30(土)	 <b>運動会</b> 	
18(月)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ すまし汁 つぶしバナナ			