



5がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	おやつ 午後
			かや体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	ごはん、玉麩のすまし汁 鮭の西京焼き、大根のそぼろ煮 宇和ゴールド	米、玉麩、三温糖、片栗粉/ パン生地、グラニュー糖	鮭、みそ、鶏肉/牛乳	えのきたけ、長ねぎ、大根、いんげん、宇 和ゴールド	476.2(356.0) 23.0(19.1) 9.1(7.0) 2.0(1.5)	シュガーパン 牛乳
2	土	ごはん、じゃがいもとしめじのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き、フレンチサラダ 甘夏	米、じゃがいも、三温糖、オ リーブ油/食パン	鶏肉	しめじ、玉ねぎ、りんご、トマトビュ ーレ、キャベツ、きゅうり、人参、甘夏/ りんごジャム	495.6(356.8) 22.4(14.2) 7.5(5.1) 2.4(1.9)	りんごジャムトースト 麦茶
3	日						
4	月						
5	火						
6	水						
7	木	ごはん、キャベツとしいたけの味噌汁 鶏肉のオニオンソース焼き、ひじきの煮物 ヨーグルト (O12歳児：みかんヨーグルト)	米、三温糖、ごま油/米、三温 糖	鶏肉、みそ、ひじき、ちく わ、ヨーグルト/みそ	キャベツ、しいたけ、玉ねぎ、人参、干し しいたけ、いんげん、みかん缶	483.1(379.6) 17.7(13.6) 7.9(7.9) 2.2(1.7)	五平餅 麦茶
8	金	玄米ごはん (O12歳児：ごはん) ほうれん草と玉ねぎの味噌汁、鮭のパン粉焼き キャベツのゆかり和え、清見オレンジ	米、玄米、パン粉、オリーブ 油、三温糖/じゃがいも、片栗 粉	鮭、みそ	ほうれん草、玉ねぎ、パセリ粉、キャベ ツ、きゅうり、人参、ゆかり、清見オレンジ/ コーン	385.4(323.5) 18.1(14.6) 8.9(6.7) 1.5(1.2)	コーンじゃがもち 麦茶
9	土	中華丼、わかめとしいたけのスープ きゅうりの浅漬け、宇和ゴールド	米、三温糖、ごま油、片栗粉/ 米	豚肉、わかめ、塩こんぶ	白菜、人参、ピーマン、たけのこ、玉ね ぎ、干ししいたけ、しいたけ、きゅうり、 キャベツ、宇和ゴールド/菜飯ごはんの素	529.9(418.9) 16.6(13.1) 8.6(6.9) 3.1(2.4)	青菜おむすび 麦茶
10	日						
11	月	ごはん、水菜のすまし汁 豚肉のしょうが焼き、スティックサラダ 甘夏	米、三温糖、片栗粉、ごま油/ うどん乾麺、天かす、三温糖	豚肉、みそ/鶏肉	水菜、しいたけ、玉ねぎ、人参、ピーマ ン、しょうが、きゅうり、大根、甘夏/ ほうれん草、長ねぎ	503.6(383.3) 18.6(14.5) 12.4(9.8) 3.9(3.1)	たぬきうどん 麦茶
12	火	ごはん、ほうれん草とえのきの味噌汁 かじきの竜田揚げ、切干大根の煮物 そら豆 りんごコンポート	米、片栗粉、三温糖/パン生 地、三温糖	かじき、みそ、ちくわ/鶏肉、 のり、牛乳	ほうれん草、えのきたけ、しょうが、切り 干し大根、人参、干ししいたけ、いんげ ん、りんご缶/玉ねぎ、しょうが	509.3(393.2) 22.5(18.8) 12.9(10.5) 2.2(1.7)	照焼きチキンパン 牛乳
13	水	ミートソースパグェティ、かぶのスープ ツナコーンサラダ、清見オレンジ	スパゲティ、小麦粉、三温 糖、オリーブ油/米	豚肉、鶏肉、ツナフレーク/ち りめんじゃこ、ごま	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマ ン、トマト缶、トマトピューレ、かぶ、い んげん、キャベツ、コーン、きゅうり、清 見オレンジ/小松菜	445.8(354.2) 20.0(15.9) 11.0(8.8) 2.4(1.9)	じゃこおやき 麦茶
14	木	ごはん、チンゲンサイとしいたけのスープ 豚肉とじゃがいもの醤油炒め さっぱりピクルス、宇和ゴールド	米、じゃがいも、三温糖/小麦 粉、じゃがいも、天かす、三 温糖	豚肉/豚肉、かつお節、あおの り	チンゲンサイ、しいたけ、玉ねぎ、人参、 いんげん、きゅうり、大根、宇和ゴールド /キャベツ、	482.3(361.9) 18.2(14.1) 12.1(9.6) 2.0(1.5)	お好み焼き 麦茶
15	金	丸パン、大根スープ、鶏肉のナポリタン風 スナッフえんどうのごまみそサラダ、甘夏	丸パン、三温糖、オリーブ油/ 小麦粉、三温糖	鶏肉、みそ、ごま/ごま、牛乳	大根、いんげん、玉ねぎ、ピーマン、人 参、トマトピューレ、スナッフエンドウ、 キャベツ、甘夏	476.0(366.2) 22.0(16.3) 18.8(14.4) 2.0(1.5)	ごまちゃんすこう 牛乳
16	土	カレーライス、チンゲン菜とコーンのスープ カリカリきゅうり漬け、宇和ゴールド	米、じゃがいも、カレール ウ、小麦粉、三温糖、ごま油/ 食パン	豚肉、ごま	玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、コーン、 きゅうり、宇和ゴールド/りんごジャム	606.4(472.7) 17.5(13.4) 15.5(11.9) 4.7(3.7)	りんごジャムトースト 麦茶

お腹がすくリズムのもてる子ども

十分に眠り、たくさん遊び、規則正しい食事をしながら生活リズムを問えていく中で、「おなかがすいた!」「たべたい!」という感覚を持ち、それを満たす心地よさのリズムをもてることを目指します。

食べたいもの、好きなものが 増える子ども

給食やクッキング、食材の皮むきなどの体験を通して食べ物に親しみ、興味を持って「食べてみようかな」という気持ち育て、子ども自身が成長に必要なものを、自分で選んで食べる事ができるようにすることを目指します。

一緒に食べたい人がいる子ども

友だちや先生と給食を食べたり、おうちで家族と食事をしたり、協力して食事の準備をするなど、人のかかわりの中で、人に対する愛情や信頼感が形成されていく中で、食事を楽しみにする気持ちを育てます。

楽しく食べる 子どもに

5つの子どもの像

食事づくり、準備にかかわる子ども

クッキングや給食当番などを通して、食事が作られるまでの過程を知り、食事ができることの喜びを感じることで、食べる事は生きる喜びにつながるという事を、子ども達が実感する事を目指します。

食べものを話題にする子ども

食に関する様々な体験を通して、食べものや食事への興味を高めることで、食べもののことを話題にするようになり、食事の大切さを知り、生きる喜びに繋がります。

楽しく食べる子どもに

～保育所における食育に関する指針～

おだ認定こども園では、「保育所における食育に関する指針」を基に、食育活動を行っています。

<食育の目標>

「現在を最もよく生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことが保育所における食育の目標である。とされています。

食育は、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、「5つの子どもの像の実現」を目指して行われています。

～今月のくだもの～
甘夏、りんごコンポートが出ます。



※3.4.5歳児は給食に**小魚**がでます
 ※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	おやつ 午後
			かや体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
17	日						
18	月	ごはん、オニオンスープ ささみのパン粉焼き、コールスローサラダ 清見オレンジ	米、パン粉、オリーブ油、三温糖/さつまいも、三温糖、小麦粉、白玉粉	鶏肉	玉ねぎ、人参、パセリ粉、キャベツ、きゅうり、清見オレンジ	465.7(342.0) 19.6(15.2) 8.0(6.3) 1.3(1.1)	鬼まんじゅう 麦茶
19	火	ごはん、白菜のすまし汁 肉じゃが、きゅうりの浅漬け ヨーグルト (O12歳児：みかんヨーグルト)	米、じゃがいも、三温糖/ゆでうどん	豚肉、昆布、ヨーグルト/豚肉、鯉節	白菜、えのきたけ、玉ねぎ、しらたき、人参、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、みかん缶/キャベツ、人参、玉ねぎ	448.0(329.4) 18.0(12.1) 9.9(8.1) 6.9(5.4)	焼きうどん 麦茶
20	水	わかめごはん、あおさの味噌汁 鶏の甘辛揚げ、小松菜のごま和え りんごゼリー 誕生会	米、玉麩、片栗粉、三温糖/米	炊き込みわかめ、あおさのり、みそ、鶏肉、ごま、ツナフレーク、ひじき、ごま、セラチン	しょうが、小松菜、人参、りんごジュース、りんご缶/菜飯ご飯の素、コーン	492.3(389.0) 20.8(18.0) 10.3(8.2) 2.4(1.9)	花畑ごはん 麦茶
21	木	ごはん、わかめとしいたけのすまし汁 さわらの西京焼き、大根のそぼろ煮 甘夏	米、三温糖、片栗粉/パン生地、三温糖	さわら、わかめ、みそ、鶏肉/豚肉、鶏肉、牛乳	しいたけ、長ねぎ、大根、いんげん、甘夏/玉ねぎ、人参	493.3(366.3) 24.3(18.5) 12.7(9.6) 2.0(1.6)	ミートピザパン 牛乳
22	金	ハヤシライス 牛乳 (O12歳児：チンゲン菜のスープ) ポイル野菜、宇和ゴールド	米、小麦粉、ハヤシルウ、三温糖、ごま油/米、三温糖	豚肉、牛乳、ちりめんじゃこ/鶏肉、	玉ねぎ、マッシュルーム、チンゲンサイ、コーン、かぶ、ブロッコリー、人参、宇和ゴールド/人参、しいたけ、ごぼう、こんにゃく	601.2(424.7) 19.6(13.0) 19.0(11.6) 2.6(2.5)	五目ごはん 麦茶
23	土	ごはん、キャベツの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き、きゅうりのゆかり和え 甘夏	米/米	鮭、みそ/塩昆布、ごま	キャベツ、しめじ、きゅうり、人参、ゆかり、甘夏	476.9(365.5) 18.8(14.7) 3.6(2.9) 1.5(1.2)	ごま塩昆布おむすび 麦茶
24	日						
25	月	ごはん、玉麩のすまし汁 鶏肉のオニオン焼き、ひじきの煮物 清見オレンジ	米、玉麩、三温糖、ごま油/スパゲティ、三温糖	鶏肉、ひじき、ちくわ/鶏肉	えのきたけ、長ねぎ、玉ねぎ、人参、いんげん、干しいたけ、清見オレンジ/玉ねぎ、人参、ピーマン	484.2(334.1) 20.8(13.2) 11.3(6.3) 2.0(1.6)	ナポリタン 麦茶
26	火	玄米ごはん (O12歳児：ごはん) 大根とわかめの味噌汁、あじの南蛮漬け 筑前煮、宇和ゴールド	米、玄米、片栗粉、三温糖/パン生地、カレーウ、小麦粉、三温糖、パン粉、オリーブ油	わかめ、みそ、あじ、鶏肉/豚肉、牛乳	大根、長ねぎ、ごぼう、れんこん、人参、こんにゃく、たけのこ、宇和ゴールド/人参、玉ねぎ、	528.8(436.7) 23.9(20.5) 16.3(12.3) 2.5(1.8)	焼きカレーパン 牛乳
27	水	ごはん、キャベツの味噌汁 筍と鶏肉のソテー、青のり粉らき芋 甘夏	米、三温糖、じゃがいも/小麦粉、三温糖、ごま油	みそ、鶏肉、青のり/豚肉	しいたけ、キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、甘夏/コーン、人参	381.5(280.4) 15.2(11.5) 8.1(6.3) 1.5(1.2)	チヂミ 麦茶
28	木	ごはん、豚汁、さばの塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え、甘夏 (年長CC おにぎり)	米、三温糖/かぼちゃあんぱん	豚肉、みそ、さば、ごま	大根、人参、ごぼう、長ネギ、こんにゃく、ほうれん草、キャベツ、甘夏	457.0(363.0) 19.4(16.8) 12.2(11.1) 1.5(1.2)	かぼちゃあんぱん 麦茶
29	金	五目うどん、ちくわ磯辺揚げ きゅうりと人参の和え物 ヨーグルト (O12歳児：みかんヨーグルト)	うどん乾麺、小麦粉、三温糖、ごま油/米、三温糖	鶏肉、ちくわ、青のり、ヨーグルト/鶏肉	人参、玉ねぎ、小松菜、干しいたけ、きゅうり、みかん缶/玉ねぎ、ピーマン、人参	499.8(369.7) 20.4(13.7) 12.1(9.3) 4.6(3.3)	チキンライス 麦茶
30	土	ごはん、白菜の味噌汁 鮭の磯辺焼き、キャベツの昆布あえ 甘夏	米、三温糖/食パン	鮭、みそ、青のり、塩昆布	白菜、しめじ、キャベツ、きゅうり、甘夏/いちごジャム	447.3(348.0) 20.4(17.7) 5.0(4.3) 2.5(2.0)	いちごジャムトースト 麦茶
31	日						

たべもの「しゅん」ってなあに？

きゅうしょくでは **たべもの**が でてくるね
 たべものは それぞれ しゅうかく できるじきがちがっていて

たべもの しゅうかくできて いちばんおいしく えいようたっぷり
 たべられるじきを「しゅん」というよ。

しゅんのたべものをたべんつかって きゅうしょくをつくるので
 いっぱいたべてね

はるが「しゅん」のたべもの

たけのこ しんたまねぎ すなっぺえんどう なのはな
 でこぼん あまなつ はっさく そらまめ



やさしいに触れてみよう

4月は、それぞれの学年で、じゃがいもを洗い、たけのこの皮むき、グリーンピース豆取り、スナックエンドウの筋取りなど、子ども達がたべもののお手伝いをしてくれました。

たけのこやグリーンピースは、硬くて剥きにくかったのですが、一生懸命に剥いてくれました。

翌日の給食では、自分が取り出したグリーンピースを見つけ、喜んで食べている姿がみられました。

たべもの食べ物に触れ、好きな食べ物が増えていくことを期待して、今後もこういった活動を続けていきます。
 5月は毎年恒例「そらまめ」が登場！
 そらまめも実際に触ってみてもらおうと思います



<お知らせ>

6月以降、給食に「メロン」、3.4.5歳児は「フルーツポンチ(フルーツミックス缶：黄桃、白桃 みかん、りんご)」を提供する予定です。食べたことがないお子様は、ご家庭で試していただき、アレルギーがないか、ご確認ください。6月には園の活動の中で子どもたちが「梅」からシロップを作り、梅ジュースにして飲む予定です。また、幼児は園庭で育った「びわ」を食べることがあります。アレルギーが疑われる場合やご心配なことがありましたら、担任または栄養士までお声がけください。

