



5月よていこんだてひょう



日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
6	木	クッキー 牛乳	カレーライス コーンサラダ バナナ	ゼリー おせんべい	豚肉	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン バナナ
7	金	ヨーグルト	マーボー豆腐 春雨サラダ オレンジ	バームクーヘン 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 ハム 牛乳	米 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり オレンジ
10	月	おせんべい 麦茶	親子丼 まぜっこサラダ バナナ	フライドポテト 牛乳	鶏肉 卵 ちくわ のり かつお節 じゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 人参 バナナ
11	火	ビスコ 牛乳	ハンバーグ チーズサラダ 新じゃがの味噌汁	おせんべい 乳酸飲料	豚肉 卵 牛乳 チーズ わかめ 味噌 乳酸飲料	米 パン粉 油 砂糖 新じゃがいも	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ
12	水	バナナ	鶏肉のごまみそ焼き 磯香和え ワントン汁	マカロニの安倍川 牛乳	鶏肉 味噌 じゃこ のり かつお節 油揚げ きな粉 牛乳	米 ごま 砂糖 ワントン マカロニ	きゃべつ もやし 人参 玉ねぎ えのき ほうれん草
13	木	ヨーグルト	チャオピーフン タンホータン オレンジ	ホイップサンド 牛乳	鶏肉 卵 カニカマ 牛乳	米 ビーフン 油 砂糖 片栗粉 ロールパン ホイップクリーム	こら 人参 たけのこ もやし きゃべつ 玉ねぎ えのき コーン グリンピース オレンジ
14	金	クッキー 牛乳	白身魚のカレー揚げ ミモザサラダ もずくの味噌汁	ココアクッキー 牛乳	ホキ 卵 もずく 油揚げ 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 小麦粉 ココア バター 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 小松菜
17	月	おせんべい 麦茶	肉団子汁 ポテトサラダ オレンジ	カルシウムトースト 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 味噌 ハム じゃこ チーズ のり 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも マーガリン マヨネーズ 食パン	玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ もやし きゅうり コーン オレンジ
18	火	ビスコ 牛乳	春雨の五目炒め かりこりきゅうり 中華スープ	ババロア おせんべい	豚肉 豆腐 カニカマ 牛乳	米 春雨 油 ごま油	もやし ニラ 人参 きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜
19	水	ヨーグルト	肉じゃが シルバーサラダ バナナ	チーズ 果汁	豚肉 チーズ しらす干し	米 油 春雨 砂糖 じゃがいも ごま しらたき マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ
20	木	バナナ	鶏のから揚げ 昆布和え たけのこの味噌汁	ミックス蒸しパン 牛乳	鶏肉 わかめ 味噌 スキムミルク 牛乳 チーズ ハム 昆布	米 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 たけのこ 玉ねぎ
21	金	クッキー 牛乳	鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 そうめん汁	フルーツの ヨーグルト和え	鮭 ちくわ 油揚げ かまぼこ ヨーグルト	米 砂糖 油 そうめん 生クリーム	切干大根 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ 黄桃 パイン
24	月	おせんべい 牛乳	ハヤシライス アスパラサラダ オレンジ	プリン おせんべい	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース アスパラ きゅうり きゃべつ オレンジ
25	火	クッキー 牛乳	豚肉のしょうが炒め 卵ときのこのスープ バナナ	ツナ昆布おにぎり 麦茶	豚肉 卵 わかめ ツナ 昆布	米 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ きゃべつ しょうが しめじ えのき 人参 バナナ
26	水	バナナ	鮭の変わり西京焼き ハムサラダ すまし汁	怪獣ドーナツ 牛乳	鮭 味噌 ハム かまぼこ 卵 わかめ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 バター 油	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき
27	木	ヨーグルト	シューマイ ナムル ラーメンスープ	ふわじゃがおやき 牛乳	豚肉 チーズ ハム 牛乳	米 シューマイの皮 砂糖 ごま油 ごま 中華麺 油 じゃがいも 片栗粉	きゅうり きゃべつ もやし 人参 コーン ニラ
28	金	クッキー 牛乳	白身魚の揚げびたし ゆかり和え なめこ汁	ヨーグルト おせんべい	ホキ わかめ 豆腐 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 なめこ 小松菜 玉ねぎ
31	月	おせんべい 麦茶	カレーピラフ ポイル野菜 オレンジ たけのこのスープ	オレンジケーキ 牛乳	えび 鶏肉 カニカマ 牛乳	米 パター マヨネーズ ホットケーキミックス 油 砂糖 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり コーン たけのこ チンゲン菜 オレンジ みかん

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 525 Kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 16.0 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------





給食だより

令和3年 4月28日

阿智村保育園 栄養士



新年度がスタートして一カ月を迎えます。この時期は寒暖差も大きく、体調も崩しやすくなります。こんな時期だからこそ、早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活を心がけましょう。

みんなで食べよう朝ごはん！！



☆朝起きたらちょっとした活動を！！

夕食に食べた物は寝ている間に消化され、朝食前には胃の中が空っぽになって空腹感が起こります。胃は脳より30分程度遅く目覚めるので、起床～朝食までの時間を空けることが、しっかり朝食をとるコツです。また、保育園で元気に活動するためにも6時半までには起きて、7時には朝食を食べ始められるといいですね。

☆子どもは大人ほど栄養を貯められません。

乳幼児期の子どもは成長期ですので、1食で必要な栄養を摂ることはほとんど不可能です。そして、1回にたくさんの量を食べられないので、朝昼晩の3回の食事と3回でとれない分を補食で補います。

☆朝食を食べないとイライラする。

脳はエネルギー源としてご飯などから摂れるブドウ糖を必要とします。エネルギー（ブドウ糖）不足になると、疲れやすかったり、イライラして友だちと喧嘩をしたりと、日中の活動に支障が出る時もあります。

《朝排便はできていますか？》

朝排便は学力アップにつながると言われています。朝排便をできる体作りには早寝⇒早起き⇒朝ごはん⇒排便の生活リズムが大切です。

朝食にも
ピッタリ！！

見直そう！！味噌汁のパワー



皆さんは味噌汁をどのくらいの頻度で食べているのでしょうか？

朝はパンを食べているという家庭も増え、それに伴い、

味噌汁を食べることも減ってきているのではないのでしょうか？

味噌は栄養素が豊富でバランスもよく、「味噌の医者殺し」ということわざがあるほど優れた食材です。

また、味噌汁にはどんな野菜をいれてもおいしいという最大の魅力がありますね。

旬をいただく♪

〈たけのこの味噌汁〉

作り方

- ① 煮干しを分量の水に30分程漬けてから（前日に漬けておくとよいです）、火をかけ、ダシをとる。（忙しい朝などは顆粒ダシでも良いですが、使用目安は5人分で小さじ1程度にしましょう。だしパックなども便利です。）
- ② たけのこ・人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、カットわかめは水で戻し、大きいようなら切っておく。（今回のたけのこは水煮の分量ですが、生を使用する場合はあく抜きしてから、使用しましょう）
- ③ ①にたけのこ・人参・玉ねぎを入れ、たけのこ・人参は柔らかくなったなら、味噌を溶き入れ、最後にわかめを入れたら出来上がり♪♪

材料 5人分

たけのこ	100g
人参	30g
玉ねぎ	80g
カットわかめ	3g
味噌	大さじ2
煮干し	15g
水	900ml

※子どもの分量です。

阿智村若者・子育て応援サイト「阿智☆ドキ」で毎月の給食だよりやレシピの更新を始めました！！これから、順次、食に関する様々な情報を更新していく予定です。「あち☆ドキ」の食生活の“保育園の給食”をクリックしていただくと、保育園の給食だよりやレシピを見ることができます。『あちどき』で検索してみてくださいね。