

令和6年		5月分 みそら保育園 予定献立表			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	水	筑前煮、みそ汁 小松菜のしらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフせんべい	牛乳 ごまラスク
2	木	厚焼き卵、みそ汁 切干大根の煮付け	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 かしわもち
20	月	チンジャオロースー、みそ汁 南瓜の甘煮、果物	ごはん	ほうじ茶 揚げせんべい	牛乳 ごまラスク
7 21	火	鮭の西京焼、みそ汁 サイコロサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 豆乳プリン
8 22	水	肉豆腐、みそ汁 小松菜の磯和え	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 チーズサンド
9 23	木	ポテトコロッケ、みそ汁 ツナ和え	ごはん	ほうじ茶 卵ポーロ	牛乳 みそ蒸パン
10	金	ポークカレー キャベツサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 クリームパン
24	金	炒り豆腐、みそ汁 じゃこのごま和え、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 クリームパン
11 25	土	スパゲティナポリタン、牛乳 スティックチーズ、果物	スパゲティ	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 えびせん
13 27	月	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 かぼちゃもち
14 28	火	赤魚の煮付け、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ほうじ茶 ソフせんべい	牛乳 ソーセージパン
15 29	水	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 いちごマフィン
16 30	木	ハンバーグ(アレルギー対応) みそ汁、にんじんしりしり	ごはん	ほうじ茶 あられ	クラッカー ヨーグルト和え
17 31	金	チキンカレー、キャベツサラダ ヨーグルト、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 ミルクスティックパン
18	土	きつねうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 せんべい	ほうじ茶 えびせん

※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。給食日数 24回
 ※31日は見学学習のため、さくら組・もも組・ふじ組はお弁当の日です。

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	5月の平均	494Kcal	19.5g	16.4g
	保育園基準	465Kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	5月の平均	589Kcal	23.1g	18.4g
	保育園基準	572Kcal	23.4g	16.0g

いわき市からのお知らせ



新緑がまぶしい季節になりました



5月5日は端午の節句

「端午の節句」は中国から伝わり、奈良時代から続く伝統行事。もともとは病気が災難が起こらないように願う行事で、男の子の節句になったのは鎌倉時代から。

端午の節句には、ちまきやかしわ餅を食べますが、ちまきには厄除けの、かしわ餅は柏の葉が新芽が成長するのを待ち、冬の間も古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められた縁起の良い食べ物とされています。



入園・進級からひと月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきた一方で、疲れも出やすいころ。生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

成長期に大切な栄養素 ～カルシウムアップのおかず～

骨の健康は、生涯の健康にも影響すると言われています。成長期はカルシウムをしっかり摂って、骨を形成する大切な時期。乳製品や小魚、大豆製品、青菜などカルシウムを多く含む食品を意識して食べたいですね。カルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやたんぱく質も一緒に摂りましょう。また、骨の形成を促すには、適度な運動で骨に刺激を与えることも大切です。

《カルシウムを多く含む食べ物》



乳製品



小魚



大豆製品



青菜



切干大根

レシピ紹介

★ チーズサンド ★

【材料】 幼児1人分
 サンドイッチ用パン 1枚
 マーガリン 3g
 スライスチーズ 1/2枚



【作り方】

- ① サンドイッチ用パンを半分に切る。
- ② 片側にマーガリンを薄く塗り、チーズをのせて挟む。
 ＊ サンドイッチ用パンを切らずに、チーズをのせ、ラップでクルクル巻いてロールサンドにしてもOK。
 パンにチーズとしらす+青のりをのせて焼いたカルシウムトーストもおいしいですよ。

ワンポイント

乳製品のカルシウムは吸収率抜群。スキムミルクをシチューやグラタンなどの料理やおやつに使っても手軽にカルシウムの摂取を増やすことができます。