



木々の緑がひととき鮮やかになり、本来なら外遊びの楽しい季節ですね。保育園では、子ども達の元気で明るい声が早く戻ってくるのを楽しみにしています。皆様もお身体ご自愛くださいませ。

子ども達がより元気に過ごせるよう、給食では季節の野菜や果物を沢山取り入れていく予定です。

免疫力を高めよう！

心身ともに毎日お疲れかと思えます。疲労が溜まると、免疫力と抵抗力の低下にも繋がります。

そこで、食べることで更に免疫力と抵抗力を高める食材を紹介していきます。



【根菜】

じゃがいもに多く含まれる「ビタミンC」は免疫力を高め、ブロッコリーに多く含まれる「ビタミンE」は抗酸化作用があります。

その他に、ごぼう・れんこん・ブロッコリーの食物繊維には、感染症に対する抵抗力をつける成分が含まれています。

また、かぼちゃには「三大抗酸化ビタミン」と呼ばれる「ビタミンE」「βカロテン」「ビタミンC」が豊富に含有されています。

これらは脂溶性ビタミンなので、油炒めなど油分と一緒に摂取すると、栄養素をしっかりと吸収できます。

食事の他にも、ぬるめのお湯に入ってリラックスしたり、1日7～8時間眠ることで疲れを取ることができます。

大変な時期ではありますが、一緒に乗り越えていきましょう。

●お知らせ

* 1日(金)こいのぼり献立を行います。
お持ち帰り菓子があります。

* サンプルケースに、その日の献立を
展示します。
お迎えの際にご覧ください。

ツナと春野菜のパスタ

◎材料 (大人4人分)

- ・ツナ缶 1缶
- ・ほうれん草 1/2束
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・アスパラガス 4本
- ・人参 1/2本
- ・油 適量
- ・塩 ひとつまみ
- ・醤油 大さじ1
- ・パスタ 400g

今月の食材
アスパラガス



◎作り方

- ①パスタを茹でる。
- ②アスパラガスは節々にあるハカマや固い根本近くの皮をピーラーで剥き、斜め切りにする。人参は短冊切りにして油を引いたフライパンで炒める。
- ③②にツナ缶を入れ、醤油で味つけする。
- ④①で茹でておいたパスタを入れ、最後に味をみて、塩で味を整える。

◎ポイント

アスパラガスは、ビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。また、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。

美味しいアスパラガスを選ぶ際には、穂先がしまっており、緑が鮮やかで真っ直ぐに伸びているかを見るようにしましょう！また、アスパラガスは鮮度が落ちやすいため、買ったらすぐに調理するのがおすすめです。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	555	20.6	16.3	174	2.0
乳児	483	16.8	13.1	177	1.6

5 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)		
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (金)	こいのぼりご飯 オレンジ 豚肉のベシャメルソースがけ 新じゃがとブロッコリーのサラダ ココロ野菜スープ	牛乳 にんじん 牛乳 柏餅(以上児) カステラ(未満児)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、柏餅、カステラ	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、さけ	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、りんご、さやえんどう、グリーンピース、あおのり
2 ・ 16 (土)	チキンライス 清見オレンジ ミートボール コールスローサラダ さつまいものスープ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、鶏ひき肉	バナナ、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、マッシュルーム缶、コーン缶、グリーンピース
7 ・ 21 (木)	ピピンバ サラダ しめじの清汁 清見オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 アメリカンドック	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、ツナ油漬缶	オレンジ・ネーブル、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、レタス、きゅうり、もやし、しめじ、きょうな、ねぎ、にんにく、かぼちゃ
8 ・ 22 (金)	ロールパン 野菜スープ 鱈のフライ オレンジ タルタルソース ジャーマンポテト	牛乳 にんじん 牛乳 かぼちゃようかん	ロールパン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、たら、卵、豆乳、ベーコン	かぼちゃ、オレンジ、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、レタス、粉かんでん、パセリ
9 ・ 23 (土)	中華丼 ほうれん草のナムル 清汁 清見オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、メープルシロップ、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐	オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、干ししいたけ、しょうが
11 ・ 25 (月)	白いご飯 オレンジ 鮭のホイル焼き 高野豆腐のそぼろ煮 大根の味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 きなこクリームパン	米、食パン、砂糖、マーガリン、片栗粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	オレンジ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、いんげん、かぼちゃ
12 ・ 26 (火)	五目あんかけうどん 豆腐チャンプル 清見オレンジ	牛乳 さつまいも 麦茶 ゆかりとじゃこのごはん	米、干しうどん、片栗粉、ごま油、さつまいも	木綿豆腐、鶏もも肉、ベーコン、しらす干し、牛乳	オレンジ・ネーブル、はくさい、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、干ししいたけ
13 ・ 27 (水)	白いご飯 オレンジ かじきのステーキ 春野菜のツナサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、イチゴジャム	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、にんにく
14 ・ 28 (木)	トマトチキンカレー ミモザ風サラダ ヨーグルトのデザート コンソメスープ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 マカロニの黒糖和え	米、じゃがいも、マカロニ、黒砂糖、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、卵	たまねぎ、にんじん、レタス、ホールトマト缶詰、はくさい、きゅうり、パイン缶、もも缶、みかん缶、キャベツ、りんご、もやし、トマトピューレ、かぼちゃ
15 ・ 29 (金)	ロールパン オレンジ 豚肉のベシャメルソースがけ 新じゃがとブロッコリーのサラダ ココロ野菜スープ	牛乳 にんじん 牛乳 スイートポテト	さつまいも、ロールパン、じゃがいも、砂糖、メープルシロップ、片栗粉、油、無塩バター	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、りんご、さやえんどう
19 (火)	白いご飯 オレンジ 鮭のカレー揚げ 厚揚げと豚肉の炒め物 ほうれん草の味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、食パン、小麦粉、マーガリン、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ブルーベリージャム	牛乳、さば、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、なめこ、ブロッコリー、ねぎ、さやえんどう、しょうが、かぼちゃ
20 (水)	白いご飯 オレンジ 和風ひじきバーグ ささみのごまサラダ きのこの味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 メープルバナナケーキ	米、小麦粉、砂糖、メープルシロップ、片栗粉、無塩バター、すりごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、バナナ、なめこ、えのきたけ、ひじき、サラダ菜
30 (土)	チキンライス 清見オレンジ ミートボール コールスローサラダ さつまいものスープ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、鶏ひき肉	バナナ、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、マッシュルーム缶、コーン缶、グリーンピース

*食材の購入都合により、献立が変更になる場合があります。































































































































