



1がつのこんだて



「栄養豊富なきのこを食べよう！」



しめじ

肝臓の解毒作用や疲労回復を助けるオルニチンが豊富に含まれる。



えのき

疲労回復を促す効果や食欲不振にも効果のあるビタミンB1が豊富に含まれる。



なめこ

ぬめり成分に含まれるペクチンは、血中コレステロール値を低下させる。



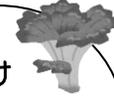
エリンギ

カルシウムの吸収を促進し、骨や歯の形成・成長に欠かせないビタミンDが豊富に含まれる。



しいたけ

うま味成分のグルタミン酸が豊富に含まれる。干し椎茸なら7倍以上含まれる。



まいたけ

免疫力を高める効果があるβグルカンが豊富に含まれる。

【きのこのおすすめポイント】

- ・不溶性と水溶性の食物繊維がバランスよく含まれ、善玉菌のエサに最適！
- ・ビタミンDやビタミンB群、カリウムなど栄養豊富！
- ・100gで約20kcalと低カロリー！
- ・種類も豊富でいろいろな味や食感の違いも楽しめる！

今月の旬の食材…菜の花、冬キャベツ、セロリ、白菜、ほうれん草、小松菜、春菊、葱、ブロッコリー、大根、ごぼう、蓮根、山芋、にら、カリフラワー、水菜、かぶみかん、ぼんかん、いよかん、レモン、いちご、キウイフルーツ、サワラ、タラ、ブリ、ワカサギ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
5月19日	月	ツナカレーライス ひじきのごまマヨサラダ 大根スープ(大根・ベーコン)	赤ちゃんせんべい ミートソースパグティ 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、マヨドレ パグティ	ツナ、ベーコン 豚挽き肉、牛乳	人参、玉葱、ひじき、きゅうり コーン、大根、トマト缶 パセリ、バナナ	豆類
6月20日	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 魚のフレーク焼き コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸)キウイフルーツ	畑のクラッカー 五平餅 牛乳	食パン、ジャム 小麦粉 コーンフレーク 精白米、もち米、ごま	カジキ、牛乳	キャベツ、人参、コーン えのき、しめじ、椎茸 パセリ、キウイフルーツ	肉類
7月21日	水	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル コーンわかめスープ	えびせんべい 7日:七草粥 21日:鮭雑炊 牛乳	精白米、ごま	木綿豆腐、豚挽き肉 ハム、牛乳 21日:鮭フレーク	葱、にら、もやし、きゅうり 人参、わかめ、コーン、みかん 7日:七草、21日:大根、青のり	芋類
8月22日	木	ごはん ひじき入りつくね 人参サラダ すまし汁(えのき・豆腐)	ねじりん棒 ジャムケーキ(りんご) &クラッカー 牛乳	精白米、ごま ホットケーキミックス ジャム	鶏挽き肉 絹ごし豆腐、豆乳 牛乳	葱、ひじき、人参、もやし えのき、バナナ	緑黄色野菜
9月23日	金	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草の磯和え 味噌汁(かぶ・かぶの葉・生揚げ)	ミレービスケット 9日:おしるこ 23日:あんこトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、あんこ 9日:餅※① 23日:食パン、バター	豚肉、生揚げ 牛乳	人参、玉葱、白滝、いんげん ほうれん草、もやし、海苔 かぶ、かぶの葉、りんご	きのこ類
10月24日	土	ごはん ツナハンバーグ 大根サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	えびスナック 動物ビスケット 牛乳	精白米、パン粉 ごま	豚挽き肉、ツナ、ハム 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、大根、きゅうり わかめ、みかん缶	緑黄色野菜
13月27日	火	ドックパン クリームシチュー 小松菜とベーコンのサラダ キウイフルーツ	畑のクラッカー わかめおにぎり 牛乳	ドックパン、じゃが芋 精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、コーン、わかめ キウイフルーツ	豆類
14月14日	水	ごはん 鶏つくね鍋 きゅうりとツナのサラダ	カリポテスナック きなこマカロニ 牛乳	精白米、マカロニ	鶏挽き肉、焼き豆腐 ツナ、きなこ、牛乳	生姜、葱、白菜、白滝 えのき、人参、きゅうり コーン、みかん	芋類
15月29日	木	ごはん 魚の西京焼き ひじきサラダ すまし汁(しめじ・玉葱)	ねじりん棒 ためきうどん 牛乳	精白米 うどん、揚げ玉	サワラ、かまぼこ 牛乳	ひじき、きゅうり、人参、玉葱 しめじ、わかめ、バナナ	肉類
16月30日	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 具だくさん味噌汁(大根・油揚げ・玉葱・なす・えのき)	ミレービスケット シュガートースト 牛乳	精白米、春雨 食パン、バター	鶏肉、ハム 油揚げ、牛乳	きゅうり、人参、大根 玉葱、なす、えのき、りんご	魚介類
17月31日	土	豚肉チャーハン わかめサラダ チーズ 豆腐スープ(豆腐・人参・きくらげ)	ミニ野菜スティック お米 de ガトーショコラ 牛乳	精白米、春雨	豚挽き肉、ハム チーズ 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、ピーマン わかめ、きゅうり きくらげ、パイン缶	芋類
26月26日	月	豚丼 三色サラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	赤ちゃんせんべい ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、油揚げ ヨーグルト※②、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 いんげん、きゅうり、コーン 大根、みかん缶、バナナ	海藻類
28月28日	水	「誕生会メニュー」 ピラフ 煮込みハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ 白菜スープ(白菜・ベーコン)	カリポテスナック みかんパフェ 牛乳	精白米、パン粉 コーンフレーク ジャム ホットケーキミックス	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン、豆乳 豆乳ホイップ、牛乳	人参、玉葱、マッシュルーム パセリ、トマト缶 ブロッコリー、しめじ、えのき 白菜、みかん缶、いちご	芋類

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※①は、1・2・3歳児は誤嚥防止の為、ごはん団子を提供します。

※②は、みつば組のみ「豆乳ヨーグルト」を提供します。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510kcal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7g

・3歳以上児 エネルギー:570kcal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。



延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	えびスナック、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のクラッカー 等

+麦茶(100~150mL)