

☆5月予定献立表(1～2歳)☆

大阪聖和保育園

月	火	水	木	金	土	日
「よく噛んで食べよう(＊＼＼)」 新年度が始まって早くも1か月が経ち、子どもたちも少しずつ慣れてきたように感じます。今月は噛むことの大切さについて紹介したいと思います。そもそもなぜ噛まないといけないのか、、、それはよく噛むことによってだ液がたくさん出て食べ物を消化しやすくなったり、満腹中枢(おなかいっぱいという信号を送る)を刺激して食べ過ぎの予防にもなると言われています。またアゴをしっかり動かすことで、脳の血流がよくなり、脳の発達にも関わると言われています。給食ではごはんを固めに炊いたり、たくさんカミカミできるような食材を取り入れています。今後もしっかり噛むという習慣が身につくよう配慮していきたいと思います。 ※時期に応じておやつの内容を変更することがあります。		(4/30)	1	2	3	4
		ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぼてと とつく くだもの	ごもくごはん すのもの こうやどうふのふくめに しじみじる くだもの	さわらのてりやき ごはん はるさめさらだ みそしる くだもの	おべんとう	おべんとう
		くだもの ぎゅうにゅう ふれんちとーすと ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ようかん ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう むしばん ぎゅうにゅう		
		1 kcal 576 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 81.8 g 食塩 1.2 g	1 kcal 400 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 55.8 g 食塩 1.6 g	1 kcal 476 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 72.9 g 食塩 1.9 g	おたのしみ	おたのしみ
5	6	7	8	9	10	11
おべんとう	おべんとう	きりぼしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー みそしる くだもの	はんぱーぐ ごはん おんやさい こーんすーぶ くだもの	とりのてりやき ごはん すばげていーさらだ みそしる くだもの	はやしらいす ごはん くだもの	おべんとう
おたのしみ	おたのしみ	くだもの ぎゅうにゅう ちぢみ ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう あんぱん ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう わらびもち ぎゅうにゅう	くだもの	おたのしみ
		1 kcal 508 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 64.6 g 食塩 1.1 g	1 kcal 507 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 67.0 g 食塩 0.6 g	1 kcal 580 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 85.0 g 食塩 1.2 g	1 kcal 337 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物 54.4 g 食塩 0.8 g	
12	13	14	15	16	17	18
にくじゃが ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる	まーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの	ちきんかつ ごはん おんやさい みねすとろーね くだもの	みーとすばげていー やさいさらだ くだもの	なしごれん すのもの(きゅうりととまと) ふおー・がー くだもの	ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぶ くだもの	おべんとう
くだもの ぎゅうにゅう みかんゼリー ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう かれーばん ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ばなのこめこくつきー ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ごぼうすていっく ぎゅうにゅう	くだもの	おたのしみ
1 kcal 492 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 65.0 g 食塩 0.9 g	1 kcal 542 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 64.1 g 食塩 1.6 g	1 kcal 564 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 70.1 g 食塩 0.9 g	1 kcal 531 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 21.0 g 炭水化物 64.4 g 食塩 0.6 g	1 kcal 458 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 73.5 g 食塩 1.8 g	1 kcal 345 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 7.3 g 炭水化物 57.4 g 食塩 0.7 g	
19	20	21	22	23	24	25
ちくせんに ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの	ちゃぶちゅ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる くだもの	びびんぼっ ごはん きのこじる くだもの	チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの	こめがーかれー すていっくやさい くだもの	やきうどん すましじる くだもの	おべんとう
くだもの ぎゅうにゅう じゃことーすと ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう かりんとう ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ぷりん ぎゅうにゅう	くだもの	おたのしみ
1 kcal 535 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 67.6 g 食塩 2.0 g	1 kcal 548 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 82.8 g 食塩 0.8 g	1 kcal 459 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 67.7 g 食塩 0.9 g	1 kcal 484 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 71.0 g 食塩 1.5 g	1 kcal 442 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 61.4 g 食塩 1.0 g	1 kcal 283 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 36.6 g 食塩 0.8 g	
26	27	28	29	30	31	献立作成 横尾佑梨栄養士 大楠眸栄養士
あんかけそば ちゅうかめん くだもの	さけごはん ぼてとさらだ みそしる	おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ くだもの	ちらしすし とんじる くだもの	ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぼてと とつく くだもの	びーふしゅー ごはん くだもの	
くだもの ぎゅうにゅう おはぎ ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ふる一つしーぐると ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう きやろつとけーき ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ほつとけーき ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう	くだもの	
1 kcal 512 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 64.6 g 食塩 1.8 g	1 kcal 457 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 58.8 g 食塩 0.8 g	1 kcal 584 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 19.8 g 炭水化物 77.3 g 食塩 1.3 g	1 kcal 463 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 64.1 g 食塩 0.8 g	1 kcal 553 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 72.8 g 食塩 1.1 g	1 kcal 391 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 63.8 g 食塩 0.1 g	

☆5月予定献立表(3～5歳)☆

大阪聖和保育園

月		火		水 (4/30)		木 1		金 2		土 3		日 4															
「よく噛んで食べよう(*´艸｀)」 新年度が始まって早くも1か月が経ち、子どもたちも少しずつ慣れてきたように感じます。 今月は噛むことの大切さについて紹介したいと思います。そもそもなぜ噛まないといけないのか、、、それはよく噛むことによってだ液がたくさん出て食べ物を消化しやすくなったり、満腹中枢(おなかいっぱいという信号を送る)を刺激して食べ過ぎの予防にもなると言われています。またアゴをしっかり動かすことで、脳の血流がよくなり、脳の発達にも関わると言われています。給食ではごはんを固めに炊いたり、たくさんカミカミできるような食材を取り入れています。今後もしっかりと噛むという習慣が身につくよう配慮していきたいと思います。				ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぽてと とつく くだもの				ごもくごはん すのもの こうやどうふのふくめに しみじる くだもの				さわらのてりやき ごはん はるさめさらだ みそしる くだもの								おべんとう				おべんとう			
ふれんちとーすと ぎゅうにゅう エネルギー 637 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 93.4 g 食塩 1.9 g				ようかん ぎゅうにゅう エネルギー 427 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 9.7 g 炭水化物 62.4 g 食塩 2.0 g				むしばん ぎゅうにゅう エネルギー 517 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 83.5 g 食塩 2.2 g				おたのしみ				おたのしみ											
																											
5				6				7				8				9				10				11			
おべんとう				おべんとう				きりぼしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー みそしる くだもの				はんぱーぐ ごはん おんやさい こーんすーぶ くだもの				とりのてりやき ごはん すばげていーさらだ みそしる くだもの				はやしらいす ごはん くだもの				おべんとう			
おたのしみ				おたのしみ				ちぢみ ぎゅうにゅう エネルギー 551 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 74.1 g 食塩 1.6 g				あんぱん ぎゅうにゅう エネルギー 530 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 69.7 g 食塩 1.6 g				わらびもち ぎゅうにゅう エネルギー 655 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 99.5 g 食塩 1.7 g				おたのしみ							
																											
12				13				14				15				16				17				18			
にくじゃが ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる くだもの				まーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの				ちきんかつ ごはん おんやさい みねすとりーね くだもの				みーとすばげていー やさいさらだ くだもの				なしこれん すのもの(きゅうりととまと) ふおー・がー くだもの				ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぶ くだもの				おべんとう			
みかんぜりー ぎゅうにゅう エネルギー 521 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 70.0 g 食塩 1.5 g				かれーぱん ぎゅうにゅう エネルギー 604 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 23.4 g 炭水化物 73.3 g 食塩 2.1 g				ばなのこめこくつきー ぎゅうにゅう エネルギー 633 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 81.0 g 食塩 1.4 g				おかし ぎゅうにゅう エネルギー 560 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 22.8 g 炭水化物 66.4 g 食塩 1.3 g				ごぼうすていっく ぎゅうにゅう エネルギー 506 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 10.2 g 炭水化物 86.5 g 食塩 3.2 g				ふらいどぽてと				おたのしみ			
19				20				21				22				23				24				25			
ちくせんに ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの				ちゃぶちゑ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる くだもの				びびんぱっ ごはん きのこじる くだもの				チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの				こめがーかれー すていっくやさい くだもの				やきうどん すましじる くだもの				おべんとう			
じゃことーすと ぎゅうにゅう エネルギー 552 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 69.7 g 食塩 2.9 g				おにぎり ぎゅうにゅう エネルギー 611 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 95.9 g 食塩 1.5 g				かりんとう ぎゅうにゅう エネルギー 468 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 68.9 g 食塩 1.4 g				おかし ぎゅうにゅう エネルギー 532 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 81.3 g 食塩 1.8 g				ぷりん ぎゅうにゅう エネルギー 443 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 62.2 g 食塩 1.3 g				ふる一つしらたま				おたのしみ			
26				27				28				29				30				31				献立作成 横尾佑梨栄養士 大楠眸栄養士			
あんかけそば ちゅうかめん くだもの				さけごはん ぽてとさらだ みそしる くだもの				おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ くだもの				ちらしずし とんじる くだもの				ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぽてと とつく くだもの				びーふしちゅー ごはん くだもの							
おはぎ ぎゅうにゅう エネルギー 536 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 65.9 g 食塩 2.0 g				ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう エネルギー 539 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 74.7 g 食塩 1.0 g				きやろっとけーき ぎゅうにゅう エネルギー 621 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 82.3 g 食塩 1.4 g				ほっとけーき ぎゅうにゅう エネルギー 497 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 73.4 g 食塩 1.0 g				おかし ぎゅうにゅう エネルギー 574 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 77.0 g 食塩 1.9 g				とうふだんご							
エネルギー 536 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 65.9 g 食塩 2.0 g				エネルギー 539 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 74.7 g 食塩 1.0 g				エネルギー 621 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 82.3 g 食塩 1.4 g				エネルギー 497 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 73.4 g 食塩 1.0 g				エネルギー 574 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 77.0 g 食塩 1.9 g				エネルギー 475 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 77.1 g 食塩 0.1 g							