

# きらり保育園-塩川ドレミ- 5月給食だより



園庭に大きな鯉のぼりが泳いでいます。自粛の日々少しでも癒しになればうれしいです☺  
きらり保育園は5月も子供たちが元気に登園し、給食をもりもり食べて遊べるように、  
感染予防対策を徹底して参りたいと思います!! 5月もよろしくお願いいたします♪

## きらり保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

いただきます・ごちそうさまをしよう!



正しい姿勢で食べよう!

噛む力 up!!

消化吸収力 up!!



お箸・スプーンを正しく使おう!

自分で食べる力をつける



きらり保育園は、食事マナーを大切にしています。20年後の将来、就職・出世・結婚という人生のターニングポイントで上手に歩いて行ける人は、周囲の人からの応援や支えがある人です。その時に大事になるのは、社会のルールとマナーだと考えます☺  
これから一年、子供たちに食事マナーの大切さを伝えていきます。どうぞよろしくお願いいたします♪

## ♪ 3月の食育デー♪

ししゃもフライ作りを行いました!  
自分で釣って、自分で調理して、みんなで食べました!



お魚は海に住んでいて、漁師さんが釣り調理師さんが作り、皆が食べているごはんになるんだよ☺♪

### 《ししゃも釣り》



漁師のお仕事

### 《ししゃも衣づけ》



調理師のお仕事

なんと今回の食育デーで、毎回ししゃもを「減らしてください」をする園児2名が、減らさずに食べることが出来るようになりました!! ♪  
きらり保育園では、ししゃもはカルシウムいっぱいのため、月に1度は給食で提供しています☺たくさん食べて、骨を強くしようね♪

※5月にいちごを提供予定です  
初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願いいたします。

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



黒米



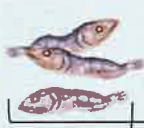
切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!! 子供たちが元気に育ちますように。

担当：管理栄養士 猪俣聖奈

令和2年



5月のメニュー



曜日	献立名	昼食	おやつ	体を作るもとなる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー		エネルギー	
							新質	塩分	新質	塩分
1 金		マーボー豆腐丼・切干大根みそ汁 おかか和え・オレンジ	鮭おにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・豚肉・油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・鮭・ごま・ハム	長ネギ・人参・生姜・切干大根・長ネギ・キャベツ・きゅうり・コーン・オレンジ	米・片栗粉・米油・ごま油	547	21.7	438	17.4
2 土		♪愛情弁当♪	たまりせんべい							
3 日		♪休園♪(憲法記念日)								
4 月		♪休園♪(みどりの日)								
5 火		♪休園♪(こどもの日)								
6 水		♪休園♪(振替休日)								
7 木		黒米ごはん・えのみそ汁・クリスピー フライ・しらす和え・バナナ	ひじきおにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・鰹節・昆布・たらこ・卵・しらす・ごま・ひじき・油揚げ	えのき・長ネギ・人参・ほうれん草・もやし・バナナ	米・黒米・玄米 フレーク・米油	508	19.4	406	15.5
8 金		♪こどもの日メニュー♪ ちらし寿司・アスパラスープ からあげ・フロccoliートマト・いちご	チーズケーキ 煮干し・麦茶	油揚げ・鰹節・卵・ベーコン・昆布・鶏肉・豆乳・チーズ・ごま・煮干し	人参・さやえんどう・アスパラガス・玉ねぎ・生姜・ブロッコリー・トマト・いちご	米・きび砂糖 糖・片栗粉・HM・米油	612	22.4	490	17.9
9 土		豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・鰹節・昆布・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・ たまりせんべい	405	14.5	324	11.6
10 日		♪休園♪								
11 月		高野豆腐のふわふわ卵丼・じゃがいも みそ汁・切干大根ゆかり和え・バナナ	米粉パン(果物) 煮干し・麦茶	高野豆腐・卵・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・竹輪・スキムミルク	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・長ネギ・レタス・きゅうり・人参・切干大根・ゆかり・バナナ	米・じゃがいも ごま油・米粉 黒米	512	15.5	410	12.4
12 火		黒米ごはん・白菜みそ汁・鮭の レモン蒸し・ひじきの煮物・キウイ	青のりおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・鰹節・昆布・煮干し・鮭・さつま揚げ・ひじき・青のり・ごま・チーズ	白菜・長ネギ・枝豆・人参・キウイ	米・黒米・ きび砂糖	484	21.2	387	17.0
13 水		煮干しふりかけご飯・コーンスープ マーマレード焼き・ツナサラダ・バナナ	蒸しカボチャ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・鰹節・昆布・鶏肉・ツナ	コーン・玉ねぎ・マーマレード・にんにく・生姜・キャベツ・人参・きゅうり・バナナ・かぼちゃ	米・じゃがいも 米油	462	15.9	370	12.7
14 木		黒米ごはん・なめこみそ汁・サバの 塩焼き・じゃこじゃが・オレンジ	バナナ蒸しパン するめ・麦茶	豆腐・鰹節・昆布・煮干し・サバ・じゃこ・スキムミルク・豆乳	なめこ・長ネギ・玉ねぎ・人参・しいたけ・グリーンピース・オレンジ・バナナ	米・黒米・じゃがいも HM・米油 きび砂糖	540	21.8	432	17.4
15 金		納豆ごはん・豚汁 切り昆布煮物・チーズ・バナナ	ツナサンド 煮干し・麦茶	納豆・チーズ・ごま・青のり・豚肉・鶏肉・煮干し・鰹節・昆布・さつま揚げ・ツナ	大根・人参・ごぼう・長ネギ・バナナ・きゅうり	米・じゃがいも 食パン・マヨネーズ・米油	572	22.3	458	17.8
16 土		親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ウィンナー・鰹節・昆布・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・大根・人参・長ねぎ・ブロッコリー・バナナ	米・米油・たまり せんべい	412	15.0	330	12.0
17 日		♪休園♪								
18 月		パセリライス・豆乳シチュー コンソメスープ・温野菜・オレンジ	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆乳・鰹節・昆布・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・人参・玉ねぎ・キャベツ・コーン・カブ・かぼちゃ・オレンジ・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・ 米油・玄米粉 フレーク	480	16.7	384	13.4
19 火		黒米ごはん・豆腐みそ汁・ししゃもの 胡麻焼き・コーンスロー・バナナ	枝豆おにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・わかめ・鰹節・昆布・煮干し・卵・豚肉・ひじき・しゃも・ごま・チーズ	長ネギ・きゃべつ・きゅうり・人参・コーン・バナナ・枝豆	米・黒米・米油 マヨネーズ	585	21.6	468	17.3
20 水		煮干しふりかけご飯・わかめみそ汁 ひじきオムレツ・切干ポリタン・キウイ	カルシウムラスク 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・わかめ・卵・豚肉・ひじき・ウィンナー・チーズ	もやし・長ネギ・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・馬ピーマン・切干大根・キウイ	食パン・バター・ 米・米油	552	21.4	442	17.1
21 木		黒米ごはん・けんちん汁・鮭の 照り焼き・高野豆腐煮物・オレンジ	ぶどうゼリー 昆布・麦茶	豆腐・油揚げ・昆布・わかめ・竹輪・高野豆腐・蒟蒻・寒天	大根・人参・牛蒡・しいたけ・小松菜・オレンジ・ぶどうジュース	米・黒米・ごま油 生クリーム きび砂糖	408	18.5	326	14.8
22 金		野菜納豆ごはん・鶏団子スープ パスタサラダ・チーズ・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	納豆・じゃこ・鰹節・鶏肉・ハム・チーズ・スキムミルク・煮干し	ほうれん草・もやし・人参・長ネギ・白菜・しいたけ・きゅうり・バナナ	米・片栗粉・パスタ・ マヨネーズ・米粉・米油	553	19.3	442	15.4
23 土		♪愛情弁当♪	たまりせんべい							
24 日		♪休園♪								
25 月		ハヤシライス・中華スープ 温野菜・チーズ・オレンジ	シリアルヨーグルト するめ・麦茶	豚肉・豆腐・卵・チーズ・ヨーグルト・きな粉・するめ・鰹節・昆布	パセリ・玉ねぎ・人参・にんにく・にら・ブロッコリー・オレンジ・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・ 玄米粉 フレーク	482	18.3	386	14.6
26 火		黒米ごはん・膏菜みそ汁・たらの マヨコーン焼き・切干大豆乳煮・バナナ	じゃこおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・鰹節・昆布・煮干し・たらこ・さつま揚げ・豆乳・じゃこ・青のり・ごま	小松菜・玉ねぎ・コーン・しめじ・人参・切干大根・しいたけ・豆腐・バナナ	米・黒米・薄力粉・ マヨネーズ ごま油	536	21.5	429	17.2
27 水		煮干しふりかけご飯・高野豆腐みそ汁 筑前煮・胡麻和え・オレンジ	米粉パン(野菜) 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野豆腐・わかめ・鰹節・昆布・鶏肉・竹輪・スキムミルク	長ネギ・大根・人参・ごぼう・しいたけ・ほうれん草・もやし・オレンジ・玉ねぎ・かぼちゃ	米・きび砂糖 糖・米油・米粉	502	16.9	402	13.5
28 木		黒米ごはん・キャベツみそ汁・ししゃもの カレー焼き・ひじき和え・バナナ	フライドポテト 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・ツナ・ひじき・ごま	きゃべつ・人参・ほうれん草・もやし・バナナ	米・黒米・パン粉・ マヨネーズ・じゃがいも・米油	524	19.3	419	15.4
29 金		えびピラフ・もずくスープ 豆腐ハンバーグ フロccoliーサラダ・いちご	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	エビ・卵・もずく・鰹節・昆布・豚肉・チーズ・豆腐・鶏肉・煮干し	玉ねぎ・人参・長ネギ・ブロッコリー・コーン・いちご・みかん・バナナ	米・米油・パン粉・ 薄力粉・きび砂糖・ 生クリーム・カラースプレー	520	18.7	416	15.0
30 土		わかめごはん・ポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	わかめ・ウィンナー・卵・煮干し	人参・玉ねぎ・バナナ	米・じゃがいも・ たまりせんべい	390	11.4	312	9.1
31 日		♪休園♪								

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳) (1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪

令和2年



5月離乳食メニュー



日	曜日	昼食	おやつ	材料
1	金	マーボー豆腐軟飯・切干大根みそ汁 おかか和え・オレンジ	鮭おかゆ・麦茶	米・豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・みそ・片栗粉・油揚げ・切干大根 キャベツ・きゅうり・オレンジ・鮭
2	土	♪愛情弁当♪	おせんべい	おせんべい
3	日	♪休園♪(憲法記念日)		
4	月	♪休園♪(みどりの日)		
5	火	♪休園♪(こどもの日)		
6	水	♪休園♪(振替休日)		
7	木	軟飯・人参みそ汁・煮魚 しらす和え・バナナ	ひじきおかゆ・麦茶	米・長ネギ・人参・タラ・しらす・ほうれん草・もやし・バナナ ひじき・油揚げ
8	金	♪こどもの日メニュー♪ ちらし豆腐軟飯・玉ねぎスープ・鶏肉の うま煮・フロコリー・ゆでトマト・いちご	チーズ入りケーキ 麦茶	米・油揚げ・人参・卵・玉ねぎ・鶏肉・フロコリー・トマト いちご・HM・卵・豆乳・チーズ
9	土	軟飯・野菜スープ・豚肉の煮物 フロコリー・バナナ	おせんべい・麦茶	米・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・フロコリー・バナナ・おせんべい
10	日	♪休園♪		
11	月	軟飯・じゃがいもみそ汁・高野豆腐の 親子煮・切干大根和え・バナナ	米粉パン・麦茶	米・高野豆腐・卵・玉ねぎ・じゃがいも・長ネギ・わかめ・レタス きゅうり・人参・切干大根・バナナ・米粉・米油・きび砂糖・スキムミルク
12	火	軟飯・白菜みそ汁・蒸し鮭 ひじきの煮物・バナナ	青のりおかゆ・麦茶	米・油揚げ・白菜・長ネギ・みそ・鮭・人参・ひじき・バナナ 青のり・チーズ
13	水	軟飯・洋風スープ 鶏肉のうま煮・ツナサラダ・バナナ	蒸しカボチャ・麦茶	米・玉ねぎ・じゃがいも・鶏肉・ツナ・キャベツ・人参・きゅうり バナナ・かぼちゃ
14	木	軟飯・豆腐みそ汁・煮魚 じゃこじゃが・オレンジ	バナナ蒸しパン・麦茶	米・豆腐・長ネギ・タラ・じゃこ・じゃがいも・玉ねぎ 人参・オレンジ・HM・バナナ・スキムミルク・豆乳
15	金	納豆かけ軟飯・豚汁 野菜煮物・チーズ・バナナ	ツナサンド・麦茶	米・納豆・チーズ・青のり・豚肉・大根・人参・長ネギ・じゃがいも バナナ・食パン・ツナ・きゅうり
16	土	軟飯・野菜スープ・親子煮 フロコリー・バナナ	おせんべい・麦茶	米・鶏肉・玉ねぎ・大根・人参・長ネギ フロコリー・バナナ・おせんべい
17	日	♪休園♪		
18	月	軟飯・豆乳シチュー コンソメスープ・温野菜・オレンジ	バナナヨーグルト 麦茶	米・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・キャベツ・スキムミルク 豆乳・薄力粉・かぶ・かぼちゃ・オレンジ・ヨーグルト・バナナ
19	火	軟飯・豆腐みそ汁・煮魚 野菜サラダ・バナナ	チーズおかゆ・麦茶	米・豆腐・長ネギ・わかめ・タラ・キャベツ・きゅうり・人参・バナナ チーズ
20	水	軟飯・わかめみそ汁 ひじきオムレツ・切干ソテー・バナナ	青のり食パン・麦茶	米・もやし・長ネギ・わかめ・卵・豚肉・ひじき・人参・フロコリー 玉ねぎ・ピーマン・切干大根・バナナ・食パン・青のり・チーズ
21	木	軟飯・けんちん汁・蒸し鮭 高野豆腐煮物・オレンジ	バナナ・麦茶	米・豆腐・油揚げ・大根・人参・鮭・小松菜・高野豆腐・オレンジ・バナナ
22	金	野菜納豆かけ軟飯・鶏団子スープ パスタサラダ・チーズ・バナナ	米粉パン・麦茶	米・納豆・じゃこ・ほうれん草・もやし・人参・鶏肉・長ネギ・みそ 白菜・パスタ・きゅうり・チーズ・バナナ・米粉・スキムミルク・米油
23	土	♪愛情弁当♪	おせんべい	おせんべい
24	日	♪休園♪		
25	月	軟飯・肉野菜ソテー・卵スープ 温野菜・チーズ・オレンジ	バナナヨーグルト 麦茶	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・豆腐・たまご・フロコリー チーズ・オレンジ・ヨーグルト・バナナ
26	火	軟飯・青菜みそ汁・煮魚 切干大根豆乳煮・バナナ	じゃこおかゆ・麦茶	米・油揚げ・小松菜・玉ねぎ・みそ・タラ・人参・切干大根 豆乳・バナナ・じゃこ
27	水	軟飯・高野豆腐みそ汁 筑前煮・ほうれん草和え・オレンジ	米粉パン(野菜) 麦茶	米・高野豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・鶏肉・大根・人参・ほうれん草 もやし・オレンジ・米粉・きび砂糖・米油・かぼちゃ・玉ねぎ
28	木	軟飯・キャベツみそ汁・蒸し鮭 ひじき和え・バナナ	蒸しポテト・麦茶	米・油揚げ・キャベツ・人参・みそ・鮭・ツナ・ひじき・ほうれん草 もやし・バナナ・じゃがいも
29	金	軟飯・卵スープ・豆腐ハンバーグ フロコリーサラダ・いちご	お誕生ケーキ 麦茶	米・玉ねぎ・人参・卵・長ネギ・豚肉・チーズ・パン粉・フロコリー いちご・薄力粉・卵・きび砂糖・バナナ
30	土	わかめ軟飯・ポトフ ゆでたまご・バナナ	おせんべい・麦茶	米・わかめ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・卵・バナナ・おせんべい
31	日	♪休園♪		