

5 月 献 立 表

摩耶保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01 (月)	親子丼 けんちん汁 バナナ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、米ぬか油、油	牛乳、凍結液卵、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、豚肉こま、脱脂粉乳、凍り豆腐	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにやく、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	しょうゆ、みりん、かつおだしパック	豆乳 ヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.1 g カルシウム 268 mg
02 (火)	カレーライス キャベツサラダ バナナ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、豚肉こま、ツナ油漬	フルーチェ ミックスベリ、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん缶、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	キッズカレールー甘口	野菜ジュース フルーチェ ミニのりすけ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 321 mg
08 (月)	茶飯 かつおの竜田揚げ 小松菜のおかか和え すまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、バター、砂糖、油	かつお(春)、絹ごし豆腐、豚肉こま、かつお節	野菜ジュース、なつみかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、みずな、しょうが	しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー、食塩	豆乳 スコーン 野菜ジュース	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 193 mg
09 (火)	ビビンバ丼 わかめスープ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、砂糖、粉糖、すりごま、ごま油	豚ひき肉、スキムミルク、冷凍玉子そば、鶏ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、カットわかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、えのきたけ、葉ねぎ、ねぎ	しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー、食塩	ヨーグルト スノークッキー ミルク	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 221 mg
10 (水)	御飯 豚肉のトマト煮 中華スープ りんご	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、スキムミルク、鶏むね肉(皮付き)	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、みずな、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)、エリンギ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、しょうゆ、中濃ソース、ベーキングパウダー	野菜ジュース コーンの蒸しまんじゅう ミルク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.9 g カルシウム 278 mg
11 (木)	御飯 さばの磯辺焼き れんこんサラダ きのこ汁	米、砂糖、さつまいも、白玉団子、マヨドレ、片栗粉	さば、あずき(乾)、豚肉こま、ツナ油漬、あおのり	なつみかん、はくさい、れんこん、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、かつおだしパック、食塩	豆乳 汁粉 カルシウムセンベイ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 224 mg
12 (金)	ひじき御飯 しらすしゅうまい ごぼうときゅうりのサラダ みそ汁(切干大根)	米、食パン、マヨネーズ、黒砂糖、砂糖、マーガリン、すりごま、油	スキムミルク、鶏ももこま、豚肉こま、ツナ油漬、油揚げ、ひじき、カットわかめ	しらす入りしゅうまい、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)、切り干しいんご、グリーンピース(冷凍)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	野菜ジュース ゴマラスク ミルク	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 287 mg
15 (月)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋きんぴら えのき汁	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉こま、きな粉	りんご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みずな、しめじ、マーマレード、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、かつおだしパック、みりん	野菜ジュース マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 11.1 g カルシウム 226 mg
16 (火)	チキンピラフ キャベツの甘酢あえ コンソメスープ 夏みかん	米、小麦粉、砂糖、黒砂糖、米ぬか油、バター、いりごま、油、ごま油	鶏むね肉(皮付き)、タニタ調整豆乳、スキムミルク、豚肉こま、ボンレスハム	なつみかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、しめじ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	酢、コンソメ	ヨーグルト 蒸しパン ミルク	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 9.5 g カルシウム 224 mg
17 (水)	御飯 ミートローフ(かぼちゃ・れんこん) コーンサラダ ビーフンスープ	さつまいも、米、砂糖、ピーマン、片栗粉、マヨドレ、バター、米ぬか油	豚ひき肉、鶏ひき肉、スキムミルク、豚肉こま、凍結液卵、カルピス、ボンレスハム	バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、にんじん、れんこん、かぼちゃ、しめじ、きゅうり	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	豆乳 スイートポテト カルピスミルク	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.5 g カルシウム 248 mg
18 (木)	中華おこわ 鯉のぼりハンバーグ 小松菜の納豆あえ すまし汁	米、もち米、じゃがいも、砂糖	スキムミルク、挽きわり納豆、豚肉こま、焼き豚	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、みずな、しめじ、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、かつおだしパック、ケチャップ、食塩	野菜ジュース かしわ餅 抹茶ミルク	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 8.2 g カルシウム 303 mg
19 (金)	御飯 卵焼き じゃがいもの昆布マヨサラダ みそしる(豆腐)	米、じゃがいも、バター、焼ふ(車ふ)、グラニュー糖、砂糖、マヨドレ、いりごま	凍結液卵、木綿豆腐、スキムミルク、豚肉(ばら)、しらす干し、塩こんぶ、ひじき	なつみかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、コーン(冷凍)	米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、しょうゆ	豆乳 お麩ラスク ミルク	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 258 mg
22 (月)	マーボー丼 中華スープ(チンゲン菜) バナナ	米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、凍結液卵、スキムミルク、ベーコン	バナナ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、コーン(冷凍)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、しょうゆ、米みそ(甘みそ)、酢、ベーキングパウダー	野菜ジュース にんじんケーキ ミルク	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 329 mg
23 (火)	御飯 鶏肉の和風揚げ 水菜のドレッシング和え なめこ汁	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、片栗粉、ミロ、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、きな粉	りんご、はくさい、にんじん、みずな、なめこ水煮、こまつな、緑豆もやし、ねぎ	米みそ(甘みそ)、笑顔でランチドレッシング(減塩和風)、みりん、かつおだし汁、しょうゆ	ヨーグルト ホットケーキ ミロミルク	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 340 mg
24 (水)	ロールパン 野菜とベーコンのチーズ焼き ほうれん草のコーン和え 豆乳スープ	じゃがいも、ロールパン、もち米、米、砂糖、いりごま	牛乳、豆乳、鶏むね肉(皮付き)、とろけるチーズ、ベーコン	なつみかん、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、しめじ、とうもろこし(冷凍)、グリーンアスパラガス	米みそ(甘みそ)、コンソメ、みりん、しょうゆ	豆乳 五平餅 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 224 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
25 (木)	そらめ御飯 魚のあんかけ みそ汁(キャベツ) バナナ	米、ミレービスケット、 片栗粉、砂糖、油	まめびよ、さわら、 油揚げ、カットわかめ	たまねぎ、バナナ、 キャベツ、にんじん、 そらめ、こまつな、 しめじ、ピーマン、 えのきたけ	米みそ(甘みそ)、 しょうゆ、酢、かつおだし パック、食塩	ヨーグルト ミレービスケット まめびよ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.3 g カルシウム 216 mg
29 (月)	豚丼 みそ汁(高野豆腐) りんご	米、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、豚 肉こま、凍り豆腐、 カットわかめ	たまねぎ、りんご、 にんじん、こまつな、 えのきたけ、しめじ、 ねぎ、にんにく、 しょうが	米みそ(甘みそ)、 しょうゆ、かつおだし パック	豆乳 プリンタルト カルソフトクッキー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.9 g カルシウム 379 mg
30 (火)	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ バナナ	米、上新粉、砂糖、 マヨドレ、油	牛乳、豚肉こま、調 製豆乳、ツナ油漬、 大豆の華(フレック 繊維)	たまねぎ、バナナ、 にんじん、緑豆もやし、 しめじ、いちごジャム、 コーン(冷凍)、切り干 しだいこん、グリーンピー ス(冷凍)、みずな	ハヤシルウソフト、 ケチャップ、中濃ソース、 ペーキングパウダー	野菜ジュース 米粉いちごケーキ 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 20.3 g カルシウム 241 mg
31 (水)	御飯 カレー肉じゃが ほうれん草のしらす和え 豚汁	じゃがいも、米、さ つまいも、砂糖、 油、片栗粉、いりご ま	だいず水煮、木綿 豆腐、スキムミルク、 豚肉(ばら)、豚 肉こま、しらす干し	バナナ、たまねぎ、ほ うれんそう、にんじん、 だいこん、緑豆もやし、 板こんにゃく、ねぎ、 グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、米みそ (甘みそ)、みりん、 かつおだしパック、酢、 カレー粉	豆乳 大豆とさつまいもの甘辛煮 ミルク	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 284 mg

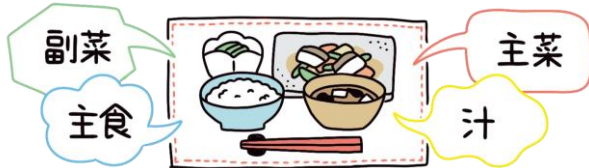
子どもたちに伝えたい「和食」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

★和食の基本「一汁二菜」

1・基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



2・組み合わせのコツ



3・主食・主菜・副菜・汁をそろえて栄養バランスアップ

各々に含まれる栄養素が異なり、組み合わせることで、健康を維持しやすくなります。

	食材	主な栄養素	栄養的機能	料理例
主食	ごはん	炭水化物	身体活動のエネルギー源として使われます。	ごはん・うどん等
	麺・パン			
主菜	魚・肉	たんぱく質	主に細胞の構成成分として、筋肉、血液などの組織をつくる機能を果たします。	焼き魚・煮魚・焼き肉・から揚げ・ハンバーグ・湯豆腐・マーボー豆腐・卵焼き等
	大豆製品			
	卵			
副菜	野菜	ビタミン・ミネラル	「主食」や「主菜」でとる炭水化物(糖質)やたんぱく質の働きを助けたり、生理作用の調整をします。	煮物・サラダ・いもの天ぷら・きのこのソテー・ひじきの煮物等
	いも			
汁	きのこ	食物繊維		野菜のみそ汁・すまし汁・わかめ汁・コンスープ等
	海藻			

★和食の特徴と良さ

1・ごはんを中心とした健康食

和食の主食は、パンや麺と違って塩味がない「ごはん」。だからこそ、いろいろな調理法、味付けとよく合う多様な組み合わせで食べることができます。ごはんは、栄養的にも、おいしさや食べやすさの面からみても万能です。「ごはん」を食べる習慣は、子どもの未来の健康と豊かな食生活につながります。



2・出汁のうま味で子どもに安心感を与える

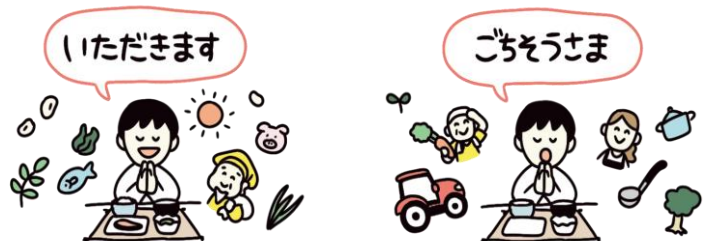
和食の味わいの中で重要な役割を果たしている出汁。みそ汁やすまし汁のベースとなり、味を決定づける「味の要」です。母乳の成分でもあり、昆布に含まれるうま味成分(グルタミン酸)は、子どもにとって安心感を持てる味です。出汁の風味とうま味を活用することで、子どもはいろいろな食材に挑戦しやすくなります。

3・旬に注目して食への関心を高める

四季が明確で雨が多い日本。その気候をいかして収穫される野菜などの農作物は多彩で、海からの恵みである「魚の種類」も豊富です。食材に旬があるのは日本ならではの、季節とともに移り変わる「食材」に注目して、会話をしたり、実際に食べたりすることは、子どもの食への関心を高めます。

4・「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育む

昔から、自然に寄り添い、深く関わってきた日本人は「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。誰もが最初は大人のマネをして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味があることを伝えられることで、心からの「感謝の気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。



料理の食材となった自然の恵みへの感謝
神々やご先祖様への感謝

料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝