

# 令和6年5月のこんだてひょう 狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	13 27	牛乳 果物	ご飯 すき焼き風煮 小松菜ともやしの磯和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ★ふわふわパン ブルーベリージャム	米 油 しらたき 砂糖 小麦粉 バター ブルーベリージャム	牛乳 豚肉 焼き豆腐 卵	白菜 長ねぎ しいたけ 小松菜 もやし きざみのり 玉ねぎ 大根	553 21.1 14.8 1.6	591 22.2 13.6 1.9
火	14 28	乳酸飲料 菓子	春のかきあげうどん たけのこの煮物 果物	牛乳 ★プリン	うどん 小麦粉 油 砂糖	鶏肉 桜えび 卵 豚肉 さつま揚げ 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ 人参 7パワース ほうれん草 ゆでたけのこ 大根 しいたけ オレンジ	573 21.1 15.6 2.2	557 23.2 17.3 2.7
水	1	ヨーグルト	ご飯 照り焼きチキンバーグ キャベツときゅうりの和え物 しめじと玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 ★変わり たこ焼き	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 じゃが芋 小麦粉	鶏ひき肉 牛乳 卵 ゆでたこ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり しめじ 長ねぎ グレープフルーツ	570 22.5 14.9 1.6	645 25.7 18.8 1.9
	15	ヨーグルト	【お楽しみ給食】 こいのぼりハンバーグロコモコ風 ブロッコリーのごま炒め チーズポテトフライ 野菜スープ 果物	麦茶 ★チョコバナナケーキ	米 パン粉 油 マヨネーズ ごま油 砂糖 じゃが芋 チョコペン 粉糖	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 牛乳 ちくわ ヨーグルト ビーズ用チーズ 生クリーム	玉ねぎ トマト キャベツ ブロッコリー 人参 白菜 長ねぎ オレンジ バナナ	635 25.0 22.0 2.4	729 28.1 29.2 2.9
	29	ヨーグルト	ご飯 鶏肉の香味焼き チンゲン菜とキャベツのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物	牛乳 ★かんたん パインケーキ	米 砂糖	鶏肉 豆腐 牛乳 卵	にんにく 葉ねぎ しその葉 チンゲン菜 キャベツ わかめ 長ねぎ グレープフルーツ パイン(缶)	558 22.9 16.5 1.6	606 24.8 20.3 1.9
木	2	牛乳 果物	マカロンサンドといちごジャムサンド じゃが芋と卵の二層焼き マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 ★柏餅風 五平もち	食パン マカロン じゃが芋 いちごジャム 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ もち米 米	ハム 卵	玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり チンゲン菜 白菜 コーン(缶) 青のり	547 17.9 17.5 2.2	598 18.8 17.6 2.7
	16	牛乳 果物	マカロンサンドといちごジャムサンド じゃが芋と卵の二層焼き マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 ★そばろ おにぎり	食パン マカロン じゃが芋 いちごジャム 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 米	ハム 卵 鶏ひき肉	玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり チンゲン菜 白菜 コーン(缶) しょうが	533 18.4 18.7 2.2	581 19.4 19.0 2.8
	30	牛乳 果物	卵サンドとマーマレードサンド ポークビーンズ コーンサラダ 野菜コンソメスープ	麦茶 ★焼うどん	ドックパン マヨネーズ 油 マーマレード じゃが芋 砂糖 ゆでうどん	卵 豚肉 ゆで大豆 ウィンナー ツナ(缶) 削り節	きゅうり 人参 玉ねぎ コーン(缶) チンゲン菜 キャベツ 小松菜	530 20.5 19.7 3.2	569 21.5 20.5 4.0
金	17 31	ぶどう果汁 菓子	ひじきごはん メカジキの竜田揚げ ブロッコリーともやしのおかか和え 白菜と生揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★ふかし芋	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 さつま芋	鶏肉 油揚げ メカジキ 削り節 生揚げ 牛乳	乾燥ひじき 人参 しょうが トマト ブロッコリー もやし 白菜 バナナ	597 20.4 15.4 2.2	646 24.8 18.5 2.6
土	18	牛乳 菓子	さっぱりしょう油ラーメン 蒸し野菜のごまマヨドレッシングかけ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華麺 油 砂糖 マヨネーズ クリーム えびせんべい	牛乳 豚肉 なんと	ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ キャベツ コーン(缶)	499 20.9 17.5 2.6	578 24.0 16.8 3.3
月	20	乳酸飲料 菓子	混ぜ込み鮭ご飯 野菜の肉巻きフライ 白菜と人参のごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳 ★おひつせり	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉 卵 豆腐 牛乳	小松菜 キャベツ 白菜 人参 長ねぎ オレンジ 粉寒天	576 18.5 15.3 1.4	614 20.3 18.7 1.8
火	7 21	牛乳 果物	ソース焼きそば ミモザ風サラダ コンソメスープ	牛乳 ★ベーグドチーズケーキ	中華麺 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 豚肉 卵 クリームチーズ 生クリーム	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ 青のり ブロッコリー きゅうり 赤ビーマン	512 19.7 20.1 2.8	539 20.4 20.2 3.4
水	8 22	ヨーグルト	ご飯 親子煮 野菜の酢醤油和え 大根と長ねぎのみそ汁 果物	牛乳 ★かぼちゃパイ	米 油 砂糖 餃子の皮	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり コーン(缶) 大根 長ねぎ グレープフルーツ かぼちゃ	568 21.5 17.0 1.4	611 22.9 20.3 1.7
木	9 23	牛乳 果物	バターロール 鮭のムニエルレモンバターソース シルバーサラダ 野菜スープ	麦茶 ★お子様ピラフ	バターロール いちごジャム 油 小麦粉 バター 春雨 じゃが芋 マヨネーズ 米	牛乳 生鮭 ベーコン	人参 きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 グリーンピース	541 21.1 19.4 2.2	572 22.1 19.7 2.7
金	10 24	りんご果汁 菓子	ご飯 春巻き もやしと大根のさっぱり和え えのきのみそ汁 果物	牛乳 ★きな粉トースト	米 春巻きの皮 油 春雨 食パン はちみつ バター	豚ひき肉 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 干しいたけ 大根 えのき 白菜 バナナ	586 15.1 16.6 1.3	640 18.6 18.8 1.7
土	11 25	牛乳 菓子	インディアンズパゲティ ほうれん草とちくわのサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子	スパゲティ 油 バター ごま油 砂糖 ドーナツ サラダせんべい	牛乳 豚肉 ちくわ	人参 玉ねぎ ビーマン ほうれん草	516 21.1 17.8 1.7	566 23.6 17.4 2.0



## 疲れをとる食事のススメ

### 子どもが元気になる食事

朝ごはんはエネルギーを補給しましょう！  
朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。  
いろいろな食品を食べましょう！  
おにぎり、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉、魚の主菜と海藻の副菜をあわせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。  
4月より新生活が始まり子供たちも疲れが出てくることと思います。食事をバランスよく摂り保育園で元気に活動できるようにしていきましょう。



\*1日おやつの変わりたこやきは進級間もない乳児には咀嚼・嚥下の観点から、ゆでだこを入れずに調理を行います。  
\*15日はお楽しみ給食です。  
乳児のチーズポテトフライは粉チーズを使用します。  
おやつチョコバナナパンケーキのチョコペンは乳児はココアクリームで代用します。

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	552	20.2	17.1	2.0
3歳以上児	593	22.2	18.4	2.4

※都合により献立を変更する場合があります。  
※★印は手作りおやつです。