



# 食育だより

乳幼児食

## 1日の生活リズムのポイントは 5つ！！

夜は早く寝て、睡眠時間をたっぷりとりましょう。そうすれば、自然に早起きできます。朝食を食べることで、眠っていた脳と体が目覚めるので、日中元気に活動できます。元気に活動できると、お腹もすくので食事もしっかりとれ、夜はぐっすり眠れます。決まった時間に「起きる」「寝る」「ご飯を食べる」ことで、自然に生活リズムが整います。

### 1 朝食の時間



朝食で体温をあげ1日のエネルギーをチャージしましょう

### 2 昼食の時間



園でお友達と一緒に食べると、苦手なものも食べられます

### 3 夕食の時間



フリージングやお惣菜を活用して、無理せず食事をとりましょう

### 4 寝る時間



成長ホルモンが出るピークは10時～2時！  
9時には寝るようにしましょう

### 5 起きる時間



朝起きたら朝日を浴びましょう  
早起きするとリズムがついていきます

ちーこ先生の

SDGsレシピ



osaka food style  
★★★★★

1年を通して管理栄養士 大畑ちつる先生 のSDGsレシピをご紹介します♪

### フライパンで焼きソラマメ



#### ■作り方■

- 1.ソラマメを両手で持ち、ねじる。  
隙間に指を入れて、皮を開き、豆を取り出す。
- 2.フライパンに油とソラマメを入れ、中火で1分焼く。
- 3.一旦火を消す。裏返して塩を振り、水を注いでフタをし、中火で3分蒸し焼きにする。
- 4.フタを開けて、できあがり。

ソラマメは塩ゆでして、薄皮をむいて食べるのが一般的ですが、薄皮には食物繊維やうま味が詰まっています。今回は油で焼くことによって食べやすくなりました。新鮮なソラマメが手に入ったら、ぜひ作ってみてくださいね。

- 材料(ソラマメ一袋分) ●  
ソラマメ 8本  
油 大さじ1/2, 水 大さじ2,  
塩 小さじ1/4





# 食育だより

## 離乳食

### 成長ホルモンと睡眠について

成長ホルモンとは、骨や筋肉、脳の発達などにかかわる大切なホルモンです。寝ているときに分泌されます。よく眠れる環境づくりのポイントをご紹介します。

#### よく眠れる環境づくりのポイント

★昼間に光をあびて遊びましょう

★部屋は暗く静かな空間に

★快適な温度



睡眠を促すホルモン「メラトニン」の材料になる「セロトニン」は朝日を浴びたり、体を動かしたりすることで、脳からたくさん分泌されます。



睡眠を促すホルモン「メラトニン」は夜の暗い環境で多く分泌されます。寝る前の30分～1時間前にはテレビを消し、部屋の照明を暗めに変えるとよいですよ。



室温20～25℃  
湿度50～60%



体温が上がっている状態だと眠くなりにくいです。衣服は大人より少し薄めで通気性がよいものをおすすめです。

### 食器の選び方



**スプーン** 成長に合わせてスプーンを変えていきましょう。

#### 初期

- スプーンの先端が子どもの口角の1/2～2/3サイズのもの
- ティースプーンよりも浅い形のもの



#### 中期

- 初期よりも少し大きめ、深めサイズのもの
- 厚さは薄めのもの



#### 後期

- 子どもが食材を口に入れやすい形状のもの
- 5本の指で上からも下からもしっかり握れる柄の長さのもの



### 食器

- 汁ものがこぼれにくいよう深さのあるもの
- 大人が持って食べさせることも多いので、持ち手があると便利です
- ワンプレートの食器で出してあげると、手づかみ食べがしやすくなります。



### コップ

赤ちゃんが液体を乳首やストローで飲む場合、口全体でくわえて吸い出します。コップ飲みの場合は、上唇と下唇でコップのふちをくわえる形になります。コップで飲む時と、乳首やストローで飲む時の口の形や舌の使い方が全く異なります。

長く乳首やストローを使って飲み物を与えると歯並びに影響を与える恐れがあります。

外出した時はストローつきマグなどを利用し、自宅での食事にはコップを積極的に利用してみたいかがでしょうか？

だいたい8ヶ月くらいからコップ飲みの練習をしてみてください。





# 5月30日はごみゼロの日

12 つくる責任  
つかう責任



毎年、5月30日はごみゼロ(530)の日に定められています。

私たち一人ひとりが毎日の生活の中で、ごみを減らすために何ができるのか考えてみませんか??

## ●●● 私たちにできる3Rの取り組み ●●●

- Reduce(リデュース) … 物を大切に使い、ごみを減らすこと  
買い物はマイバックを持ちましょう!
- Reuse(リユース) … 使える物は、繰り返し使うこと  
詰め替え用の製品を選びましょう!
- Recycle(リサイクル) … ごみを資源として再び利用すること  
ごみを正しく分別しましょう!

## ごみ拾いアプリ『Pirika』をご存じですか?

今、世界中で大問題になっているゴミの自然界流出。世界に広がるごみ拾いSNS「ピリカ」でポイ捨てゴミを拾って一緒にSDGs貢献に取り組みませんか?  
ごみ拾いSNSピリカ: <https://sns.pirika.org/>



## かいじゅうステップSDGs大作戦

第10話『ゴミをへらそう!』

毎日たくさん出るごみ。

まだまだ使うことができるんじゃないかな?



©TPC ©KSW かいじゅうステップSDGs大作戦 (sdgs-kaijustep.com)

動画はコチラから ↑



uniserv

キッズスマイル  
株式会社 魚国総本社  
無断転載・コピーを禁止します。



# 5月30日はごみゼロの日

12 つくる責任  
つかう責任



毎年、5月30日はごみゼロ(530)の日に定められています。

私たち一人ひとりが毎日の生活の中で、ごみを減らすために何ができるのか考えてみませんか??

## ●●● 私たちにできる3Rの取り組み ●●●

- Reduce(リデュース) … 物を大切に使い、ごみを減らすこと  
買い物はマイバックを持ちましょう!
- Reuse(リユース) … 使える物は、繰り返し使うこと  
詰め替え用の製品を選びましょう!
- Recycle(リサイクル) … ごみを資源として再び利用すること  
ごみを正しく分別しましょう!

## ごみ拾いアプリ『Pirika』をご存じですか?

今、世界中で大問題になっているゴミの自然界流出。世界に広がるごみ拾いSNS「ピリカ」でポイ捨てゴミを拾って一緒にSDGs貢献に取り組みませんか?  
ごみ拾いSNSピリカ: <https://sns.pirika.org/>



## かいじゅうステップSDGs大作戦

第10話『ゴミをへらそう!』

毎日たくさん出るごみ。

まだまだ使うことができるんじゃないかな?



©TPC ©KSW かいじゅうステップSDGs大作戦 (sdgs-kaijustep.com)

動画はコチラから ↑



uniserv

キッズスマイル  
株式会社 魚国総本社  
無断転載・コピーを禁止します。

# 2022年5月ランチメニュー(前半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料	
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料	
2	月	ごはん	牛乳	クラッカーサンド	エネルギー 461kcal	ホキ	コーン、パセリ、グリーンアスパラ	米	小麦粉、マヨドレ	塩	牛乳
		白身魚のコンマヨ焼き		牛乳	蛋白質 17.2g						
6	金	ブロッコリーサラダ	牛乳	食べる煮干し	エネルギー 645kcal	わかめ	じゃがいも、人参、たまねぎ、グリーンピース、人参	米、アマランサス、カレールウ、キャノーラ油	キャノーラ油、きび砂糖	塩、米酢	牛乳
		スープ		牛乳	牛乳	蛋白質 21.1g	豚ミンチ、ウインナー	コーン、レーズン	マヨドレ、白ごま、きび砂糖	塩、米酢	塩、米酢
9	月	ごはん	牛乳	豆乳きな粉餅	エネルギー 472kcal	サバ	人参	米、押麦	ごま油	塩、塩	牛乳
		さばの塩焼き		牛乳	蛋白質 19.4g						
10	火	白菜のお浸し	牛乳	味噌汁	エネルギー 528kcal	わかめ	人参、たまねぎ、キャベツ	キャノーラ油	キャノーラ油、きび砂糖	カレー粉、酒、塩、うすくちしょうゆ	小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖
		味噌汁		牛乳	牛乳	蛋白質 20.3g	豚肉、厚あげ、糸かつお	切干大根、グリーンアスパラ、人参	キャノーラ油、きび砂糖	米酢、うすくちしょうゆ	米酢、うすくちしょうゆ
11	水	ごはん	牛乳	フルーツサンド	エネルギー 506kcal	味噌	はくさい、たまねぎ、人参、青ねぎ	米	こんにゃく、麩、キャノーラ油、きび砂糖	こいくちしょうゆ、酒、本みりん、出汁	牛乳
		ずき焼き風煮		牛乳	牛乳						
12	木	いんげんの味噌マヨ和え	牛乳	ヨーグルト	エネルギー 544kcal	味噌	えのき、みつ葉	米	こんにゃく、きび砂糖、キャノーラ油	出汁、こいくちしょうゆ、本みりん	牛乳
		すまし汁		牛乳	牛乳						
13	金	ごはん	牛乳	セサミクッキー	エネルギー 475kcal	ウインナー	たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草	スパゲティ、キャノーラ油、バター	じゃがいも、マヨドレ	塩	牛乳
		鶏肉と新ごぼうの煮物		牛乳	牛乳						
13	金	小松菜の納豆和え	牛乳	うすあげ、味噌	エネルギー 475kcal	ウインナー	たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草	スパゲティ、キャノーラ油、バター	じゃがいも、マヨドレ	塩	牛乳
		赤だし		牛乳	牛乳	蛋白質 14.7g	ウインナー	人参、きゅうり	スパゲティ、キャノーラ油、バター	じゃがいも、マヨドレ	塩
13	金	ベーコンとほうれん草のスパゲティ	牛乳	おにぎり	エネルギー 475kcal	ウインナー	たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草	スパゲティ、キャノーラ油、バター	じゃがいも、マヨドレ	塩	牛乳
		ポテトサラダ		牛乳	牛乳	蛋白質 14.7g	ウインナー	人参、きゅうり	スパゲティ、キャノーラ油、バター	じゃがいも、マヨドレ	塩
13	金	黄桃缶	牛乳	お茶	エネルギー 475kcal	ウインナー	たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草	スパゲティ、キャノーラ油、バター	じゃがいも、マヨドレ	塩	牛乳
		黄桃缶		牛乳	牛乳	蛋白質 14.7g	ウインナー	人参、きゅうり	スパゲティ、キャノーラ油、バター	じゃがいも、マヨドレ	塩

# 2022年5月ランチメニュー(後半)～乳児～

# なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料 3時おやつ材料	
		朝食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他		
16	月	ごはん	牛乳	プリン	エネルギー 506kcal	鶏肉	ほうれん草	米	きび砂糖,白ごま	こいくちしょうゆ,本みりん	牛乳
		鶏肉のごま照り焼き		エースコイン	蛋白質 19.5g						大豆
17	火	ごはん	牛乳	中華粥	エネルギー 446kcal	豚肉,赤みそ	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン	米	キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉	こいくちしょうゆ,本みりん,酒	牛乳
		味増汁		お茶	蛋白質 18.2g						味噌
18	水	ごはん	牛乳	りんごゼリー	エネルギー 520kcal	わかめ	しめじ	米	小麦粉,コーンフレーク	酒,ケチャップ,こいくちしょうゆ	牛乳
		ささみのコーンフレーク焼き		源氏パイ	蛋白質 18.6g						ささみ
19	木	ごはん	牛乳	ポップコーン	エネルギー 420kcal	たら	えんどう豆	米	白ごま	塩	牛乳
		白身魚の香味焼き		食べる煮干し	蛋白質 18.5g						土生姜,青ねぎ,ブロッコリー
20	金	ごはん	牛乳	きな粉マカロニ	エネルギー 441kcal	豚肉,かまぼこ	ピーマン,はくさい,人参,たまねぎ,椎茸,土生姜	米	キャノーラ油,片栗粉,ごま油	鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,酒,塩,水	牛乳
		八宝菜		牛乳	蛋白質 15.9g						わかめ
23	月	ごはん	牛乳	ココア蒸しパン	エネルギー 466kcal	ホキ	小松菜	米,押麦	塩,酒	うすくちしょうゆ	牛乳
		白身魚の塩麹焼き		牛乳	蛋白質 19.7g						高野豆腐
24	火	ごはん	牛乳	じゃこマヨネーズ	エネルギー 487kcal	豆腐,豚ミンチ	ひじき,人参,南瓜	米	片栗粉,片栗粉	塩,出汁,うすくちしょうゆ	牛乳
		ふわふわがんとあんなかけ		牛乳	蛋白質 16.7g						味噌
25	水	ごはん	牛乳	豆腐ドーナツ	エネルギー 654kcal	合挽ミンチ,大豆	たまねぎ,グリーンピース	米,アマランサス	片栗粉,パン粉,キャノーラ油,きび砂糖	塩,とんかつソース,ケチャップ,ブイヨン	牛乳
		☆お誕生日会☆		牛乳	蛋白質 21.6g						キャベツ,きゅうり,人参,コーン
26	木	ごはん	牛乳	鶏ごぼうおにぎり	エネルギー 476kcal	サバ	土生姜,青ねぎ	そうめん,きび砂糖	きび砂糖	塩,こいくちしょうゆ	牛乳
		ふわふわがんとあんなかけ		チーズ	蛋白質 19.4g						糸かつお
27	金	ごはん	牛乳	ぼんち揚げ	エネルギー 497kcal	牛肉	たまねぎ,人参,グリーンピース	米	じゃがいも,こんにやく,キャノーラ油	うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ	牛乳
		肉じゃが		プチゼリー	蛋白質 16.5g						うすあげ,わかめ,味噌
30	月	ごはん	牛乳	皮つきフライドポテト	エネルギー 540kcal	鶏肉	パセリ,ブロッコリー	米	パン粉,キャノーラ油	塩,とんかつソース,塩	牛乳
		鶏肉のパン粉焼き		牛乳	蛋白質 17.8g						きゅうり,人参
31	火	ごはん	牛乳	ちぢみ	エネルギー 457kcal	豆腐,豚ミンチ,赤みそ	たまねぎ,人参,青ねぎ	米	きび砂糖,片栗粉	鉄入りふりかけ鮭	牛乳
		豆腐の肉味噌かけ		お茶	蛋白質 18.1g						ほうれん草,人参
31	火	ごはん	牛乳	ちぢみ	エネルギー 457kcal	豆腐,豚ミンチ,赤みそ	たまねぎ,人参,青ねぎ	米	きび砂糖,片栗粉	出汁,うすくちしょうゆ,本みりん	牛乳
		ほうれん草のごま和え		お茶	蛋白質 18.1g						ほうれん草,人参
31	火	ごはん	牛乳	ちぢみ	エネルギー 457kcal	豆腐,豚ミンチ,赤みそ	たまねぎ,人参,青ねぎ	米	きび砂糖,片栗粉	出汁,うすくちしょうゆ,本みりん	牛乳
		すまし汁		お茶	蛋白質 18.1g						はくさい,青ねぎ

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

# 2022年5月ランチメニュー～初期～

なないろ保育園

日	曜日	使っている主な材料				
		献立名	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
		昼食				
2	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 アスパラのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	ホキ	グリーンアスパラ ブロッコリー	米	出汁 出汁 出汁
6	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 人参のやわらか煮	かれい	きゅうり 人参	米	出汁 出汁 出汁
9	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	かれい	ほうれん草	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
10	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 アスパラのやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐	グリーンアスパラ キャベツ	米	出汁 出汁 出汁
11	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	はくさい 人参	米	出汁 出汁 出汁
12	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 大根のやわらか煮 アスパラのやわらか煮	ホキ	大根 グリーンアスパラ	米	出汁 出汁 出汁
13	金	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	たら	たまねぎ ほうれん草	やわらかうどん	出汁 出汁 出汁
16	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 大根のやわらか煮	かれい	ほうれん草 大根	米	出汁 出汁 出汁
17	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
18	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 さつまいものやわらか煮	ホキ	ほうれん草	米 さつまいも	出汁 出汁 出汁
19	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 大根のやわらか煮	たら	人参 大根	米	出汁 出汁 出汁
20	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	豆腐	はくさい 南瓜	米	出汁 出汁 出汁
23	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 大根のやわらか煮	ホキ	小松菜 大根	米	出汁 出汁 出汁
24	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	南瓜 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
25	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	豆腐	ほうれん草	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
26	木	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 南瓜のやわらか煮	ホキ	ブロッコリー 南瓜	やわらかうどん	出汁 出汁 出汁
27	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	たら	人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
30	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 キャベツのやわらか煮	たら	ブロッコリー キャベツ	米	出汁 出汁 出汁
31	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	豆腐	人参 ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

# 2022年5月ランチメニュー～中期～

# なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ 材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
2	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	バナナ	ホキ	グリーンアスパラ ブロッコリー、人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	バナナ
6	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮	麩のあべかわ	かれい	たまねぎ きゅうり、人参	米 じゃがいも	出汁 出汁	麩、水、きな粉
9	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 白菜のやわらか煮 スープ	豆乳きな粉餅	かれい	人参 はくさい、ほうれん草	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	豆乳、片栗粉、きな粉
10	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	豆腐	キャベツ 切干大根、グリーンアスパラ、人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	南瓜
11	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	たまねぎ、人参 いんげん、人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁	食パン、水
12	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 大根のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	ホキ	グリーンピース 大根、人参 グリーンアスパラ	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
13	金	煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 スープ	人参粥	たら	たまねぎ、人参 きゅうり ほうれん草	やわらかうどん じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米、人参
16	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 大豆のやわらか煮 スープ	豆乳粥	かれい 大豆	ほうれん草 いんげん 大根、キャベツ	米	出汁 出汁 出汁	米、豆乳
17	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ	ブロッコリー粥	豆腐	キャベツ、人参 たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米、ブロッコリー
18	水	七分粥 ささみのやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	ささみ	いんげん ほうれん草、コーン たまねぎ	米 さつまい	出汁 出汁 出汁	りんご、水
19	木	豆粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜と春雨のやわらか煮 スープ	コーン粥	たら	えんどう豆 ブロッコリー きゅうり 大根、人参	米 春雨	出汁 出汁 出汁	米、コーン
20	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	豆腐	はくさい 南瓜 たまねぎ、人参	米	出汁 出汁 出汁	マカロニ、きな粉
23	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 高野豆腐のやわらか煮 スープ	豆乳粥	ホキ 高野豆腐	小松菜 人参、いんげん 大根、人参	米	出汁 出汁 出汁	米、豆乳
24	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	たまねぎ 切干大根、コーン、人参 南瓜	米	出汁 出汁 出汁	食パン、水
25	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	豆腐	たまねぎ、人参 キャベツ、きゅうり ほうれん草	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	りんご、水
26	木	煮込みうどん ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ	人参粥	ホキ	南瓜 ブロッコリー、人参 オレンジ	やわらかうどん	出汁 出汁	米、人参
27	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	アンパンマンせんべい	たら	たまねぎ 人参、きゅうり	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	アンパンマンベビーせんべい
30	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 マカロニのやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	たら	ブロッコリー きゅうり、人参 キャベツ、たまねぎ	米 マカロニ	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
31	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	麩のあべかわ	豆腐	たまねぎ、人参 ほうれん草、人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁	麩、水、きな粉

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

# 2022年5月ランチメニュー～後期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
2	月	全粥 白身魚の煮付け ブロッコリー煮 スープ	バナナ	ホキ  わかめ	グリーンアスパラ ブロッコリー、人参 たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	バナナ
6	金	全粥 野菜と豚肉煮 ひじき煮	麩のあべかわ	豚肉	人参、たまねぎ ひじき、人参、きゅうり	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	麩、水、きな粉、きび砂糖
9	月	全粥 白身魚の煮付け 白菜の煮浸し 味噌汁	豆乳きな粉餅	かれい	人参 はくさい、ほうれん草	米 じゃがいも	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	豆乳、片栗粉、きび砂糖、きな粉、きび砂糖
10	火	全粥 豚肉と厚揚げ煮 切干大根煮 スープ	南瓜茶巾	豚肉、厚揚げ	キャベツ 切干大根、グリーンアスパラ、人参 たまねぎ	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	南瓜
11	水	全粥 肉豆腐 いんげん煮 すまし汁	食パン	牛肉、豆腐	たまねぎ、人参 いんげん、人参 はくさい	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	食パン
12	木	全粥 鶏肉煮 大根煮 味噌汁	じゃが芋茶巾	鶏肉	しいたけ、グリーンピース 大根、人参 グリーンアスパラ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	じゃがいも、塩
13	金	煮込みうどん じゃが芋煮 スープ	人参粥	たら	たまねぎ、人参 きゅうり ほうれん草、しめじ	米 やわらかうどん じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	米、人参
16	月	全粥 鶏肉煮 ひじきと大豆煮 味噌汁	豆乳粥	鶏肉 大豆	ほうれん草 ひじき、いんげん 大根、キャベツ	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	米、豆乳
17	火	全粥 豚肉の味噌煮 じゃが芋煮 すまし汁	ブロッコリー粥	豚肉、赤みそ	キャベツ、人参、ピーマン たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	米、ブロッコリー
18	水	全粥 ささみの煮付け ほうれん草の煮浸し スープ	りんごのコンポート	ささみ	いんげん ほうれん草、コーン たまねぎ	米 さつま芋	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	りんご、水、きび砂糖
19	木	豆粥 白身魚の煮付け 胡瓜と春雨の煮物 すまし汁	コーン粥	たら	えんどう豆 ブロッコリー きゅうり 大根、人参	米 春雨	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	米、コーン
20	金	全粥 豚肉煮 南瓜煮 スープ	きな粉マカロニ	豚肉	はくさい、ピーマン 南瓜 たまねぎ、人参	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	マカロニ、きな粉、きび砂糖
23	月	全粥 白身魚の煮付け 高野豆腐煮 味噌汁	豆乳粥	ホキ 高野豆腐	小松菜 人参、いんげん 大根、人参	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	米、豆乳
24	火	全粥 豆腐のそぼろ煮 切干大根煮 味噌汁	食パン	豆腐、豚ミンチ	ひじき、たまねぎ 切干大根、コーン、人参 南瓜	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	食パン
25	水	全粥 豆腐と野菜煮 キャベツの煮浸し スープ	りんごのコンポート	豆腐	たまねぎ、人参 キャベツ、きゅうり ほうれん草	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	りんご、水、きび砂糖
26	木	煮込みうどん ブロッコリー煮 オレンジ	人参粥	ホキ	南瓜 ブロッコリー、人参 オレンジ	米 やわらかうどん	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	米、人参
27	金	全粥 牛肉煮 人参煮 味噌汁	アンパンマンせんべい	牛肉	たまねぎ 人参、きゅうり	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	アンパンマンベビーせんべい
30	月	全粥 鶏肉煮 マカロニ煮 スープ	じゃが芋茶巾	鶏肉	ブロッコリー きゅうり、人参 キャベツ、たまねぎ	米 マカロニ	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	じゃがいも
31	火	全粥 豆腐の肉味噌煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁	麩のあべかわ	豆腐、豚ミンチ、赤みそ	たまねぎ、人参 ほうれん草、人参 はくさい	米	出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	麩、水、きな粉、きび砂糖

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

# 2022年5月ランチメニュー(前半)～完了期～

## なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
2	月	軟飯 白身魚のコンマヨ焼き ブロッコリーサラダ スープ	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 425kcal 蛋白質 16.5g	ホキ  わかめ	コーン,パセリ,グリーンアスパラ ブロッコリー,人参 たまねぎ	米 小麦粉,マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖	塩 塩,米酢 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 クラッカー,いちごジャム 牛乳
6	金	こいのぼりカレー ひじきサラダ チーズ	牛乳	麩のラスク 食べる煮干し 牛乳	エネルギー 613kcal 蛋白質 19.6g	豚ミンチ,ウインナー  チーズ	じゃがいも,人参,たまねぎ,グリーンピース,人参 コーン,レーズン ひじき,きゅうり,人参	米,アマランサス,キャノーラ油  マヨドレ,白ごま,きび砂糖	カレーの王子様 顆粒 うすくちしょうゆ,米酢	牛乳 麩,キャノーラ油,きび砂糖,きな粉 食べる煮干し 牛乳
9	月	麦ごはん さばの塩焼き 白菜のお浸し 味噌汁	牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	エネルギー 436kcal 蛋白質 18.8g	サバ  味噌	人参  はくさい,ほうれん草,人参 たまねぎ,青ねぎ	米,押麦 ごま油 じゃがいも	塩 こいくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ,本みりん 出汁	牛乳 豆乳,片栗粉,きび砂糖,きな粉 きび砂糖 牛乳
10	火	軟飯 豚肉のチャンプル 切干大根サラダ わかめスープ	牛乳	ブルーベリーケーキ 牛乳	エネルギー 491kcal 蛋白質 19.6g	豚肉,厚あげ,糸かつお  わかめ	人参,たまねぎ,キャベツ 切干大根,グリーンアスパラ,人参 たまねぎ	米 キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖	酒,塩,うすくちしょうゆ 米酢,うすくちしょうゆ ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,種抜きブルーベリー 牛乳
11	水	軟飯 すき焼き風煮 いんげんの味噌マヨ和え すまし汁	牛乳	フルーツサンド ココアヨーグルト	エネルギー 470kcal 蛋白質 18g	牛肉,豆腐  味噌	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ  いんげん,人参 えのき,みつ葉	米 麩,キャノーラ油,きび砂糖 マヨドレ	こいくちしょうゆ,酒,本みりん 出汁 塩,うすくちしょうゆ,出汁	牛乳 食パン,黄桃缶,バナナ,ホイップ ヨーグルト
12	木	軟飯 鶏肉と新ごぼうの煮物 小松菜の納豆和え 赤だし	牛乳	セサミクッキー 牛乳	エネルギー 508kcal 蛋白質 16.6g	鶏肉,ちくわ  納豆 うすあげ,味噌	大根,新ごぼう,しいたけ,人参,グリーンピース  小松菜,もやし,人参 グリーンアスパラ	米 きび砂糖,キャノーラ油 きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,白ごま,きび砂糖,キャノーラ油 バター 牛乳
13	金	ベーコンとほうれん草のスパゲティ ポテトサラダ 黄桃缶	牛乳	おにぎり 食べる煮干し お茶	エネルギー 456kcal 蛋白質 14g	ウインナー  わかめ	たまねぎ,人参,しめじ,ほうれん草 人参,きゅうり 黄桃缶	スパゲティ,キャノーラ油,バター じゃがいも,マヨドレ	ブイヨン,こいくちしょうゆ,塩 塩	牛乳 米,鉄入りふりかけ鮭 食べる煮干し お茶

# 2022年5月ランチメニュー(後半)～完了期～

## なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料 3時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
16	月	軟飯 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆煮 味噌汁	牛乳 プリン 牛乳	433kcal 蛋白質 18.3g	鶏肉 大豆 味噌	ほうれん草 ひじき,人参,いんげん 大根,キャベツ	米 きび砂糖,白ごま キャノーラ油,きび砂糖	うすくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ 出汁	牛乳 プリンの素,牛乳 牛乳	
17	火	軟飯 豚肉の味噌炒め 新じゃがの煮っころがし すまし汁	牛乳 中華粥 お茶	410kcal 蛋白質 17.5g	豚肉,赤みそ わかめ	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン グリーンピース しめじ	米 キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉 じゃがいも,きび砂糖	こいくちしょうゆ,本みりん,酒 出汁,うすくちしょうゆ,本みりん 塩,うすくちしょうゆ,出汁	牛乳 米,水,鶏ガラスープ,塩,青ねぎ,白ごま ささみ お茶	
18	水	軟飯 ささみのコンフレク焼き ほうれん草とコンの炒め物 スープ	牛乳 りんごゼリー コアコアヨーグルト	422kcal 蛋白質 17.3g	ささみ	いんげん ほうれん草,コーン たまねぎ,パセリ	米 小麦粉,コンフレク キャノーラ油 さつま芋	酒,ケチャップ,こいくちしょうゆ カレーの王子様 顆粒 塩 塩 うすくちしょうゆ,ブイヨン,塩,出汁	牛乳 アップルジュース,水,きび砂糖,粉寒天 ヨーグルト	
19	木	豆ごはん 白身魚の香味焼き 胡瓜と春雨の酢の物 けんちん汁	牛乳 ポップコーン 牛乳	375kcal 蛋白質 15.9g	たら 豆腐,ちくわ	えんどう豆 青ねぎ,ブロッコリー きゅうり,人参 大根,人参,青ねぎ	米 白ごま 春雨,きび砂糖	塩 うすくちしょうゆ,本みりん,酒 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,米酢,塩 うすくちしょうゆ,塩,出汁	牛乳 ポップコーン,キャノーラ油,塩 牛乳	
20	金	軟飯 八宝菜 大学かぼちゃ 中華スープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳	405kcal 蛋白質 15.2g	豚肉,かまぼこ わかめ	ピーマン,はくさい,人参,たまねぎ,椎茸 南瓜 もやし	米 キャノーラ油,片栗粉,ごま油 キャノーラ油,きび砂糖,黒ごま 片栗粉	鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,酒 塩,水 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,鶏ガラスープ,塩,水	牛乳 マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩 牛乳	
23	月	麦ごはん 白身魚の塩麹焼き 高野豆腐煮 味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン 牛乳	430kcal 蛋白質 19.1g	ホキ 高野豆腐 味噌	小松菜 人参,いんげん 大根,人参,青ねぎ	米,押麦 きび砂糖	塩麹,酒 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,塩,出汁 出汁	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,水,ココア 牛乳	
24	火	ごはん ふわふわがんものあんかけ 切干大根の酢の物 味噌汁	牛乳 青のリトースト 牛乳	481kcal 蛋白質 15.7g	豆腐,豚ミンチ 味噌	ひじき,人参,南瓜 切干大根,コーン,人参 ごぼう,たまねぎ,青ねぎ	米 片栗粉,片栗粉 きび砂糖	塩,出汁,うすくちしょうゆ 本みりん,水,塩 米酢,うすくちしょうゆ,塩 出汁	牛乳 食パン,マヨドレ,青のり粉 牛乳	
25	水	☆お誕生日会☆ アマランサスごはん 手づくり煮込みハンバーグ グリーンサラダ りんご スープ	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	618kcal 蛋白質 21g	合挽ミンチ,大豆	たまねぎ,グリーンピース キャベツ,きゅうり,人参,コーン りんご ほうれん草,えのき	米,アマランサス 片栗粉,パン粉,キャノーラ油,きび砂糖 じゃがいも マヨドレ,白ごま,きび砂糖	塩,とんかつソース,ケチャップ,ブイヨン 水,塩 うすくちしょうゆ,米酢 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 小麦粉,豆腐,水,きび砂糖 ベーキングパウダー,黒ごま,キャノーラ油 きび砂糖 牛乳	
26	木	さばそうめん ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 鶏ごぼうおにぎり チーズ	476kcal 蛋白質 19.4g	サバ 糸かつお	青ねぎ ブロッコリー,人参 オレンジ	そうめん,きび砂糖 きび砂糖	塩,こいくちしょうゆ 酒,本みりん,出汁, うすくちしょうゆ	牛乳 米,人参,鶏肉,新ごぼう,ひじき うすくちしょうゆ,酒,本みりん チーズ	
27	金	軟飯 肉じゃが もやしのゆかり和え 味噌汁	牛乳 アンパンマンせんべい コアコアヨーグルト	413kcal 蛋白質 15.5g	牛肉 うすあげ,わかめ,味噌	たまねぎ,人参,グリーンピース もやし,きゅうり,人参,ゆかり	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,本みりん,酒,出汁 米酢,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 アンパンマン,ビーせんべい ヨーグルト	
30	月	軟飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ スープ	牛乳 皮つきフライドポテト 牛乳	504kcal 蛋白質 17.1g	鶏肉	パセリ,ブロッコリー きゅうり,人参 キャベツ,たまねぎ,パセリ	米 パン粉,キャノーラ油 マカロニ,マヨドレ 押麦	塩,とんかつソース,塩 塩 うすくちしょうゆ,ブイヨン,塩,水	牛乳 じゃがいも,キャノーラ油,塩 牛乳	
31	火	ふりかけごはん 豆腐の肉味噌かけ ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳 ちぢみ お茶	421kcal 蛋白質 17.4g	豆腐,豚ミンチ,赤みそ	たまねぎ,人参,青ねぎ ほうれん草,人参 はくさい,青ねぎ	米 きび砂糖,片栗粉 白ごま,きび砂糖 麩	鉄入りふりかけ鮭 出汁,うすくちしょうゆ,本みりん 本みりん,酒,出汁,水 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,塩,出汁	牛乳 ちくわ,にら,人参,たまねぎ,小麦粉,塩 水,ごま油 ごま油,米酢,こいくちしょうゆ きび砂糖 お茶	

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。