

給食だより5月



*安全で安心な給食を ~お米~

保育園で毎日食べているお米。完了食以降は七分搗き米を使用しているということをご存知だと思います。

ですが、なぜ精白米ではないのかご存じでしょうか？

七分搗き米とは、白米を10割の精米率としたら7割精米しているお米になります。精米率が小さいほど玄米に、大きいほど白米に近くなります。

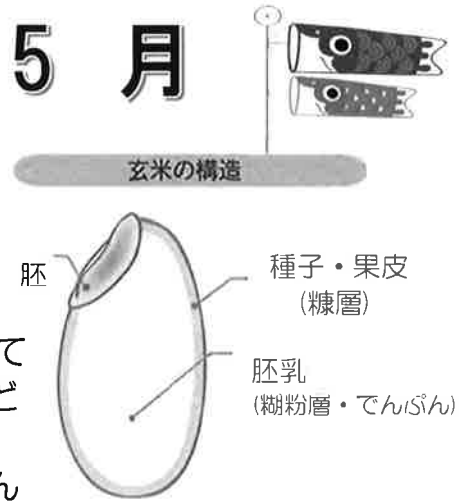
栄養価も精白米よりも高く、これは米の胚乳部に主としてでんぷんとたんぱく質が存在し糠と胚芽の合計された糠層には脂質、ビタミン、無機質、機能成分などが存在します。そのため精白率が多くなるにしたがって糠層に含まれる成分が失われる事になります。玄米の栄養分を残しつつ、白米と同様に炊け、食感も玄米ほどボソボソした感じがなく玄米よりも食べやすいのです。

さらに保育園では、特別栽培で作られたお米を七分搗きにしたものを提供しています。

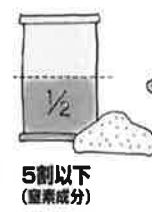
これは、「その地域で一般的に作られているお米に比べ、農薬と化学肥料の使用量が半分以下」という条件で育てられたお米です。

※詳しく知りたい方は農林水産省のHPをご覧ください。

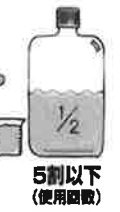
子どもたちにより安全で安心なそしておいしい給食を目指しこのような取り組みをしています。今後も給食だよりを通してお伝えしていきます！次回は有機栽培についてお伝えします。



化学肥料



化学合成農薬



*どうして「いただきます」「ごちそうさま」と言うの？



この2つの言葉は食べ物に感謝する気持ちを伝える言葉です。肉や魚、野菜などにはもともと命があり、私たちは日々それらを頂いて生きています。食べることに感謝し、無駄にしない事が大切です。また、食事のあいさつは食べ物を生産してくれた人、調理してくれた人へのお礼の言葉でもあります。食べる前には「いただきます」、食べた後には「ごちそうさま」と心を込めて言いましょう！！

《春野菜サラダ》 材料大人2人分

ブロッコリー・カリフラワー 各 1/4 株 人参 1/3 本 コーン 1/2 缶

◆ケチャップ 大さじ1 ◆マヨネーズ 大さじ2

- ① ブロッコリー、カリフラワー、人参は食べやすい大きさに切り茹でて冷ます
- ② コーンはザルにあける
- ③ ◆ケチャップと◆マヨネーズを混ぜてオーロラソースをつくる
- ④ すべての材料とオーロラソースを和えて完成です！



*給食室から

5月は、4月からの新しい生活と楽しいお休みとで疲れが出やすい時期です。日頃から、早寝・早起きを心がけ、食事のリズムを整えるよう意識してみてください。

5月16日から保育参観がはじまります。一緒に午前中の活動をして給食も食べてみませんか？家庭での食事のときと違う姿を見ることが出来るかもしれません。ぜひ参加をお待ちしています。



5月献立表

2018年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ(午前)	おやつ(午後)
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	14・28	御飯 さつま芋煮 鮭フレーク ヨーグルト 味噌汁	御飯 ポークソテー チーズサラダ 味噌汁	豚肉 豚レバー チーズ ハム	七分搗米	玉ねぎ ビーマン パプリカ 人参 レタス きゅうり コーン ジャが芋 葉ねぎ	炒飯 バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 りんごホットケーキ するめ
火	1・15・29	御飯 いり玉子 トマト ふりかけ 味噌汁	ドライカレー マカロニサラダ コンソメスープ 果物	豚挽肉 ハム	七分搗米 マカロニ	パプリカ 人参 ビーマン グリンピース 玉ねぎ きゅうり コーン きゃべつ わかめ オレンジ	御飯 肉じゃが 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 じゃが芋のおやき 小魚
水	2・16・30	御飯 納豆 じゃが芋煮 チーズ 味噌汁	御飯 鶏のマーマレード焼き 大根のサラダ 味噌汁	鶏肉 ちりめん 豆腐 油揚げ	七分搗米	オクラ えのき きゅうり もやし 大根 人参 コーン ねぎ	焼うどん オレンジ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 鮭と空豆御飯 チーズ
木	17・31	御飯 人参煮 しらす 岩のり 味噌汁	御飯 鱈の玉ねぎソース 小松菜とツナ和え物 五目汁 果物	鱈 ツナ	七分搗米	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゃべつ 小松菜 大根 ねぎ 牛蒡 ジャが芋 りんご	御飯 鶏ケチャップ煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 桜えびマヨトースト こぶ
金	18	御飯 煮豆 いり玉子 トマト 味噌汁	御飯 鮭の南部焼き 吉野煮 味噌汁	鮭 ちくわ ちりめん 鶏肉 あさり	七分搗米	きゃべつ 里芋 れんこん 人参 コンニャク きぬさや 葉ねぎ	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 マカロニきなこ 小魚
土	19	御飯 納豆 じゃが芋煮 チーズ 味噌汁	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め 豆腐のそぼろあん 清汁	豚肉 豆腐 かにかま	七分搗米	茄子 人参 玉ねぎ パプリカ きゃべつ グリンピース えのき わかめ		ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 ジャムパン
月	7・21	御飯 いり玉子 トマト ふりかけ 味噌汁	御飯 鶏照焼 ひじきの高野豆腐煮 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	七分搗米	スナップえんどう ひじき 人参 ねぎ インゲン 小松菜 えのき 玉ねぎ	ハヤシライス スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 スイートポテトパイ するめ
火	8・22	御飯 納豆 じゃが芋煮 チーズ 味噌汁	スパゲティミートソース 春野菜サラダ コンソメスープ 果物	豚挽肉 ベーコン	スパゲティ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム カリフラワー フロッコリー 人参 コーン きゃべつ バナナ	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 和風ツナおにぎり チーズ
水	9・23	御飯 人参煮 しらす 岩のり 味噌汁	御飯 かじきのごま味噌だれ 甘酢和え 清汁	かじき かにかま 豆腐	七分搗米	そらまめ きゃべつ きゅうり わかめ 人参 しめじ えのき エリンギ みつば	ピラフ バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 ピザトースト 小魚
木	10・24	御飯 さつま芋煮 鮭フレーク ヨーグルト 味噌汁	御飯 中華風松風焼 華風和え 中華スープ 果物	鶏挽肉 ハム	七分搗米	フロッコリー 人参 玉ねぎ れんこん インゲン エリンギ 舞茸 きゅうり チンゲンサイ ねぎ コーン オレンジ	御飯 肉じゃが 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 コーンブレッド するめ
金	11・25	御飯 いり玉子 トマト ふりかけ 味噌汁	御飯 鯖の甘酢あんかけ 厚揚げと刻み昆布煮 味噌汁	鯖 生揚げ	七分搗米 麩	人参 玉ねぎ ビーマン パプリカ 刻み昆布 れんこん さつま芋 きぬさや わかめ	御飯 鶏ケチャップ煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 レーズンクッキー こぶ 【25日】 牛乳・誕生日ケーキ
土	12・26	御飯 煮豆 人参煮 鮭フレーク 味噌汁	炒飯 スティック野菜 中華スープ 果物	豚挽肉	七分搗米	ねぎ 人参 ビーマン トマト じゃが芋 もやし わかめ バナナ		ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 おにぎり

*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。

*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。

*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で1度お試しください。

*体調の変化などありましたらお申し出ください。

*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	556	26.1	16.5	73.7	249	2.7	230	0.43	0.41	50
3歳未満児	458	20.8	13.8	61.2	234	2.0	185	0.34	0.33	40



平成30年度 5月 離乳食予定献立表



曜日	日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食	
				午後おやつ	午前おやつ
月	14・28	おもゆ〜つぶし粥	3分〜7分粥 ささみ挽肉と人参煮 マッシュポテト 味噌汁(汁のみ)	全粥 レバーとパプリカケチャップ煮 ポテトソテー 味噌汁 りんご	軟飯〜御飯 ボークソテー刻み チーズサラダ刻み 味噌汁 クラッカー りんごホットケーキ するめ
火	1・15・29	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分〜7分粥 ささみ挽肉と茄子煮 人参やわらか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とピーマンソテー マカロニソテー 味噌汁 オレンジ	ドライカレー (軟飯〜御飯) マカロニサラダ刻み コンソメスープ 果物 クッキー じゃが芋お焼き こぶ
水	2・16・30	豆腐 成長に応じて提供	3分〜7分粥 ささみ挽肉と大根煮 そらまめ柔らか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と大根煮 そらまめ柔らか煮 味噌汁 おじゃ	軟飯〜御飯 鶏のマーレード焼き刻み 大根サラダ刻み 味噌汁 ウエハース 鮭と空豆御飯 チーズ
木	17・31	ささせていただきます。	3分〜7分粥 白身魚とかぼちゃ煮 きゃべつ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぼちゃ煮 きゃべつの酢物 味噌汁 りんご	軟飯〜御飯 鯖の玉ねぎソース 小松菜和え物刻み 味噌汁 ビスケット 桜えびマヨトースト こぶ
金	18		3分〜7分粥 白身魚ときゃべつ煮 さつま芋マッシュ 清汁(汁のみ)	全粥 白身魚と茄子味噌煮 さつま芋煮 清汁 煮込みうどん	軟飯〜御飯 鮭の南部焼き 吉野煮刻み 味噌汁 ウエハース マカロニきな粉 するめ
土	19			全粥 肉団子と人参煮 豆腐煮 味噌汁 バナナ	軟飯〜御飯 茄子と豚肉の味噌炒め刻み 豆腐のそぼろあん 清汁 クラッカー ジャムパン こぶ
月	7・21	おもゆ〜つぶし粥	3分〜7分粥 ささみ挽肉と人参煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と小松菜煮 豆腐あんかけ 味噌汁 スイートポテト	軟飯〜御飯 鶏照焼き刻み ひじきの高野豆腐煮刻み 味噌汁 ウエハース スイートポテト するめ
火	8・22	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ	3分〜7分粥 ささみ挽肉とカリフラワー煮 ブロッコリーのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とカリフラワーケチャップ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 バナナ	スパゲティミートソース刻み 春野菜サラダ刻み コンソメスープ 果物 クラッカー 和風ツナおにぎり チーズ
水	9・23	白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供	3分〜7分粥 白身魚とかぼちゃ煮 そらまめ柔らか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぼちゃ煮 そらまめ煮 味噌汁 おじゃ	軟飯〜御飯 かじきのごま味噌だれ 甘酢和え刻み 清汁 クッキー ピザトースト こぶ
木	10・24	ささせていただきます。	3分〜7分粥 ささみ挽肉とじゃが芋煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とじゃが芋煮 春雨酢物 味噌汁 オレンジ	軟飯〜御飯 中華風松風焼き刻み 華風和え刻み 中華スープ 果物 ウエハース コーンブレッド するめ
金	11・25		3分〜7分粥 白身魚とパプリカ煮 さつま芋マッシュ 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とパプリカ煮 刻み昆布煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯〜御飯 鯖の甘酢あんかけ刻み 厚揚げと刻み昆布煮刻み 味噌汁 ビスケット レーズンクッキー こぶ
土	12・26			全粥 肉団子とピーマン煮 トマトとポテト 味噌汁 バナナ	炒飯 (軟飯〜御飯) スティック野菜刻み 中華スープ 果物 クラッカー バナナ