

5月 こんだてひょう



2023年

企業主導型保育所OURS baby

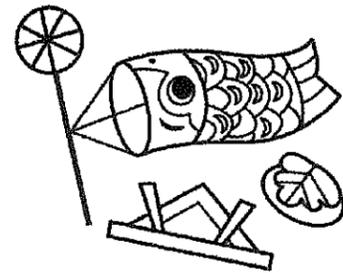
日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	月	御飯 わかめスープ 回鍋肉 春風サラダ オレング	牛乳 ブアマンケーキ	豚ももスライス・ロースハム・牛乳 カットわかめ	米・白いりごま・ごま油・砂糖・春雨 小麦粉・油	えのきだけ・キャベツ ピーマン・長ネギ・しょうが・にんじん きゅうり・オレング	174kcal たんぱく質(g) 4.1 脂質(g) 1.6 食塩相当量(g) 12.6
2	火	サラダうどん かれのい煮付け フルーツヨーグルト	牛乳 キンパ風チャーハン	ツナ缶・ムキカレイ骨取り プレーンヨーグルト・牛乳 豚ひき肉・刻みのみり	うどん冷凍・砂糖・米・ごま油	キャベツ・きゅうり・トマト・しょうが こねぎ・パイン缶・みかん缶 白桃缶・ほうれんそう・にんじん	174kcal たんぱく質(g) 3.9 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 9.9
3	水	御飯 みそ汁 豆腐ハンバーグのあんかけ チンゲン菜の胡麻和え バナナ	牛乳 きな粉蒸しパン	淡色辛みそ・豚ひき肉・木綿豆腐 牛乳・調整豆乳・きな粉	米・パン粉・砂糖・かたくり粉 白すりごま・ホットケーキミックス 油	かぼちゃ・長ネギ・たまねぎ・こねぎ チンゲンサイ・もやし・にんじん・バナナ	174kcal たんぱく質(g) 4.4 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 13.2
4	木	御飯 コンソメスープ 鮭のムニエル ジャーマンポテト キウイフルーツ	牛乳 クレープ (ブルーベリー)	さげ骨取り・ベーコン・牛乳	米・小麦粉・食塩不使用バター じゃがいも・油・フレンスクレープ	大根・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ キウイフルーツ	174kcal たんぱく質(g) 3.8 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 12.3
5	金	そぼろ丼 すまし汁 キャベツとちくわの和え物 オレング	牛乳 桃のケーキ	豚ひき肉・鶏ひき肉・味いわちくわ 牛乳・調整豆乳	米・油・白いりごま・白すりごま 砂糖・小麦粉	たまねぎ・いんげん・しょうが・ごまつな 白桃缶・キャベツ・にんじん・オレング	174kcal たんぱく質(g) 4.1 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 13.7
6	土	御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き マカロニケチャップ炒め りんご	牛乳 黒糖わらびもち	淡色辛みそ・鶏もも肉 ロースハム・牛乳・きな粉	米・砂糖・かたくり粉・油・マカロニ オリーブ油・黒砂糖	長ネギ・ほうれんそう・きゅうり・しょうが にんじん・たまねぎ・コーン・リンゴ	174kcal たんぱく質(g) 4.8 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 13.5
7	日	御飯 すまし汁 さばの塩焼き 五目きんぴら バナナ	牛乳 紅芋ちんすこう	さげ骨取り・牛乳 カットわかめ	米・花魁・油・砂糖・小麦粉 紫いも粉	長ネギ・ごぼう・にんじん レンコン・乾しいたけ・バナナ	174kcal たんぱく質(g) 4.7 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 16.4
8	月	御飯 けんちん汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のなめ煮和え キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きそば	木綿豆腐・豚肩ローススライス 牛乳・豚ひき肉 あおのり	米・油・砂糖・蒸し中華めん	大根・にんじん・ごぼう・長ネギ たまねぎ・しょうが・ほうれんそう・もやし なめ煮びん詰・キウイフルーツ キャベツ・ピーマン	174kcal たんぱく質(g) 4.8 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 16.4
9	火	御飯 わかめスープ かじきの中華ソース キャベツの塩昆布和え オレング	牛乳 ヨーグルトケーキ	めかじき切り身・牛乳・卵 プレーンヨーグルト カットわかめ・塩昆布	米・白いりごま・かたくり粉・揚げ油 ごま油・砂糖・ホットケーキミックス 油	にんじん・たまねぎ ホーランドマト缶4号缶 きゅうり・オレング	174kcal たんぱく質(g) 4.2 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 15.0
10	水	ミートソーススパゲティ まめびよイチョゴ味 ひじきと小松菜のサラダ マスカットゼリー	牛乳 しらすおにぎり	豚ひき肉・牛ひき肉 まめびよイチョゴ味・ツナ水煮缶 牛乳・しらす干し 干しひじき・あおのり	スパゲティ・オリーブ油・白すりごま マヨネーズ・マスカットゼリーの素 米	たまねぎ・にんじん ホーランドマト缶4号缶 コーン・ごまつな	174kcal たんぱく質(g) 5.2 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 16.3
11	木	御飯 みそ汁 すき焼き風煮 もやしのナムル りんご	牛乳 かぼちゃかん	淡色辛みそ・牛ももスライス 焼き豆腐・牛乳・調整豆乳 粉寒天	米・さつまいも・砂糖・ごま油 白いりごま	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん 長ネギ・もやし・きゅうり・リンゴ かぼちゃピューレ	174kcal たんぱく質(g) 4.1 脂質(g) 1.6 食塩相当量(g) 10.6
12	金	御飯 みそ汁 あじのさんか焼き ひじきの煮物 バナナ	牛乳 ツナマヨトースト	淡色辛みそ・あじすり身・木綿豆腐 油揚げ・牛乳・ツナ缶 干しひじき	米・油・砂糖・食パン マヨネーズ	キャベツ・しめじ・長ネギ・しょうが・しそ にんじん・むきえだまめ バナナ	174kcal たんぱく質(g) 4.3 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 15.1
13	土	御飯 白菜の中華スープ 麻婆豆腐 海苔和え キウイフルーツ	牛乳 クッキー	木綿豆腐・豚ひき肉・牛乳・卵 焼きのり	米・油・白いりごま・砂糖 かたくり粉・ごま油・小麦粉 食塩不使用バター	ほうれんそう・大根・しょうが・長ネギ・もやし ほうれんそう・キャベツ キウイフルーツ	174kcal たんぱく質(g) 4.2 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 17.5
14	日	御飯 豆腐スープ ブルコギ風炒め 大学芋 りんご	牛乳 ボンデケーキ (チーズ)	木綿豆腐・豚肩ローススライス 牛乳・パルメザンチーズ ワインナーソーセージ	米・かたくり粉・砂糖・白すりごま ごま油・さつまいも・水あめ 黒いりごま・白玉粉・小麦粉・油	えのきだけ・こねぎ・たまねぎ・にんじん もやし・ピーマン・リンゴ	174kcal たんぱく質(g) 5.0 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 16.1
15	月	だけのご飯 すまし汁 さわらの西京焼き 新じゃがの煮物 オレング	牛乳 いちご蒸しパン	油揚げ・かまぼこ さわら骨取り・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・牛乳 調整豆乳	米・砂糖・じゃがいも・油・小麦粉 イチゴピューレ	だけのこ・こねぎ・えのきだけ・にんじん たまねぎ・いんげん・オレング	174kcal たんぱく質(g) 5.0 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 14.7
16	火	チャーシュー麺 チンゲン菜とえびの中華炒め フルーツゼリー	牛乳 ドーナツ	豚ひき肉・鶏ひき肉・むきえび 牛乳・木綿豆腐・きな粉	ラーメン・砂糖・ごま油・かたくり粉 クールゼリーの素 ホットケーキミックス・白玉粉 小麦粉・油	たまねぎ・長ネギ・にんじん・乾しいたけ しょうが・きゅうり・トマト・もやし チンゲンサイ・キャベツ・白桃缶 みかん缶・さくらんぼ缶	174kcal たんぱく質(g) 4.8 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 14.1
17	水	黒糖パン トマトスープ チキンソテー マカロニサラダ バナナ	牛乳 鮭おにぎり	ベーコン・鶏もも肉・ロースハム 牛乳・鮭フィレ	黒糖パン・じゃがいも・油 マカロニ・マヨネーズ・米 白いりごま	たまねぎ・トマト缶・きゅうり・キャベツ にんじん・バナナ	174kcal たんぱく質(g) 4.2 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 18.2
18	木	御飯 塩ちゃんこ汁 さばの味噌煮 きゅうりの華風和え キウイフルーツ	牛乳 りんごケーキ	鶏ひき肉・木綿豆腐 さげ骨取り・淡色辛みそ ロースハム・牛乳・調整豆乳	米・砂糖・ごま油・小麦粉・油・粉糖	にんじん・ほうれんそう・長ネギ・コーン しょうが・こねぎ・きゅうり・もやし キウイフルーツ・りんご缶	174kcal たんぱく質(g) 4.7 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 15.1
19	金	チキンライス コンソメスープ エビフライとウィンナー ハムのマリネ ぶどうゼリー	牛乳 米粉ブラウニー	鶏もも皮なしコマ 尾付き押し海老 ウィンナーソーセージ・ロースハム 牛乳・木綿豆腐	米・油・小麦粉・パン粉・揚げ油 砂糖・オリーブ油 グレーゼリーの素・米粉 かたくり粉・三温糖	たまねぎ・大根・にんじん・絹さや 黄ピーマン・きゅうり	174kcal たんぱく質(g) 4.6 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 15.3
20	土	御飯 みそ汁 鶏肉のマーメレード焼き きのこサラダ オレング	牛乳 豆乳もち	油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも肉 牛乳・調整豆乳・きな粉	米・さといも・マーメレード・砂糖 白いりごま・ごま油・かたくり粉 黒砂糖	にんじん・しょうが・エリンギ えのきだけ・コーン・ほうれんそう オレング	174kcal たんぱく質(g) 4.8 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 13.9
21	日	御飯 貝汁 赤魚の竜田焼き かぼちゃの甘煮 りんご	牛乳 アメリカンドッグ	木綿豆腐・油揚げ・赤魚骨取り 牛乳・ウィンナーソーセージ	米・かたくり粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・揚げ油	ほうれんそう・大根・にんじん・こねぎ しょうが・かぼちゃ・リンゴ	174kcal たんぱく質(g) 4.0 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 12.9
22	月	ポークカレー ジュース カニかまの中華サラダ バナナ	牛乳 フルーツあんみつ	豚ももスライス・かに風味かまぼこ 牛乳・こしあん 寒天・カットわかめ	米・じゃがいも・油・春雨・砂糖 ごま油	ごまつな・果実デザート 飲む野菜と果実デザート きゅうり・コーン・バナナ パイン缶・みかん缶 白桃缶・さくらんぼ缶	174kcal たんぱく質(g) 4.4 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 10.5
23	火	御飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 炒り豆腐 キウイフルーツ	牛乳 マフィン	鶏もも肉・淡色辛みそ・木綿豆腐 鶏ひき肉・牛乳・調整豆乳 干しひじき	米・砂糖・白すりごま・油 ホットケーキミックス	ごまつな・しめじ・長ネギ・乾しいたけ にんじん・たまねぎ いんげん・キウイフルーツ	174kcal たんぱく質(g) 4.7 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 17.3
24	水	御飯 中華スープ エビと豆腐のチリソース やみつぎキャベツ ピーチゼリー	牛乳 ハムコーン蒸しパン	むきえび・木綿豆腐・ロースハム 牛乳・調整豆乳 カットわかめ・焼きのり	米・白いりごま・かたくり粉・油 砂糖・ごま油・ピーチゼリーの素 ホットケーキミックス	長ネギ・たまねぎ チンゲンサイ・キャベツ・にんじん・にら 白桃缶・コーン	174kcal たんぱく質(g) 4.7 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 12.9
25	木	タコライス きのこのスープ フルーツカクテル	牛乳 ジャムパン	牛ひき肉・豚ひき肉 パルメザンチーズ・牛乳	米・油・砂糖・食パン いちごジャム	たまねぎ・キャベツ・トマト・しめじ えのきだけ・白桃缶 みかん缶・パイン缶	174kcal たんぱく質(g) 4.4 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 11.5
26	金	御飯 みそ汁 チキン南蛮 切干大根の和え物 オレング	牛乳 マカロニあべかわ	淡色辛みそ・鶏もも肉・ツナ缶 牛乳・きな粉	米・かたくり粉・小麦粉・砂糖 マヨネーズ・ごま油・マカロニ	なす・たまねぎ・レモン汁・きゅうり 切干しいたけ・にんじん・ごまつな オレング	174kcal たんぱく質(g) 4.7 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 15.7
27	土	御飯 もやしのスープ 白身魚の酢豚風 白菜のごま和え キウイフルーツ	牛乳 バナナクレープ	だら骨取り・牛乳 豆乳入りホイップ	米・ごま油・かたくり粉・揚げ油 砂糖・油・白すりごま クレープの皮	もやし・チンゲンサイ・たまねぎ ピーマン・にんじん・たけのこ・ほうれんそう きゅうり・えのきだけ・キウイフルーツ バナナ	174kcal たんぱく質(g) 4.4 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 15.8
28	日	豚丼 みそ汁 きゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 プリン	豚ばら肉スライス・淡色辛みそ かに風味かまぼこ・牛乳 カットわかめ	米・油・白いりごま・砂糖 プリンミックス	たまねぎ・長ネギ・しょうが・かぼちゃ きゅうり・バナナ	174kcal たんぱく質(g) 5.2 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 21.7
29	月	御飯 春雨のスープ 油淋鶏 彩りナムル キウイフルーツ	牛乳 かぼちゃケーキ	鶏もも肉・牛乳・調整豆乳 カットわかめ	米・春雨・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	こねぎ・長ネギ・しょうが ほうれんそう・もやし・にんじん・コーン キウイフルーツ・かぼちゃピューレ	174kcal たんぱく質(g) 4.5 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 17.8
30	火	食パン 春野菜のシチュー 白身魚のりんごソースがけ ポテトサラダ オレング	牛乳 おかかおにぎり	あさりむき身・ベーコンスライス 調整豆乳・メルルーサ骨取り ロースハム・牛乳・糸かつお	食パン・ブルーベリージャム 米粉・油・砂糖・食塩不使用バター じゃがいも・マヨネーズ・米 白いりごま	たまねぎ・キャベツ・コーン缶・りんご きゅうり・にんじん・オレング	174kcal たんぱく質(g) 4.5 脂質(g) 13.4 食塩相当量(g) 11.9
31	水	冷やし担々うどん 甘酢和え 青りんごゼリー	牛乳 さつま芋とりんごのパイ包み	かまぼこ・ロースハム・牛乳 カットわかめ	うどん冷凍・揚げ素・砂糖 青りんごゼリーの素・春巻きの皮 さつまいも・食塩不使用バター グラニュー糖・油	こねぎ・きゅうり・もやし にんじん・りんご缶・りんご レモン汁	174kcal たんぱく質(g) 3.8 脂質(g) 9.4 食塩相当量(g) 8.6

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)	エネルギー 447kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.3g 食塩相当量 1.2g
1か月の目標量 (おやつ含む)	エネルギー 474kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.9g 食塩相当量 1.4g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承くださいませようお願い致します。

食育だより

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまうお子さんもいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

乳幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で、「食べきれた！」という達成感が次回の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えるだけでもよいでしょう。



5月5日は『端午の節句』

こどもたちの幸せを願い、健やかな育ちをお祝いする日です。

ちまき→悪病災難を除くといわれています。

柏餅→柏の木は新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々栄える用にと願いが込められています。

菖蒲→葉は病気や悪いことを追い払う力があると言われ、軒先に飾ったりお風呂に入れたりします。



給食からのお願い

OURS baby では、食物アレルギーへの対応として、園で初めて食べる食材がないようお願いをしております。

登園前の食事の際も「初めて食べる食材」を摂取してからの登園は、登園後にアレルギー症状を発症する場合があります。その際は登園をお控えになるか、「初めて食べる食材」は摂取しないようお願い致します。

