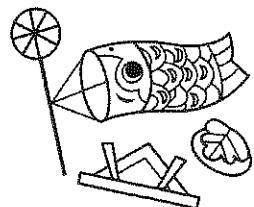


園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



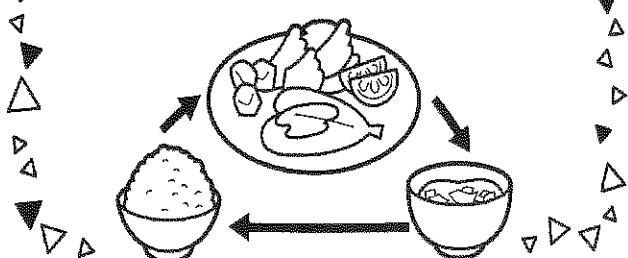
食べられる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

乳幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、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。最初は食べられる量で。「食べられた！」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、効能を教えてあげてもよいでしょう。



三角食べのすすめ

ひとつの料理を食べ終わってから次の料理を食べるという「ぱっかり食べ」をしている子が多く見られます。好きなおかずだけを食べてお腹がいっぱいになり、苦手な物には手をつけないで残すことになります。好き嫌いをなくし、健康に育つために、バランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



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に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。



5月 こんだてひょう

2024年

b a b y 3歳未満児

日	曜	朝 食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熟や力となる	緑: 調子をととのえる	栄養量	
1	水	そらまめまぜごはん みそ汁 あかうおのおしゃ揚げ だけのごボテ煮 バナナ	牛乳 いちご蒸しパン	豚肉・鶏肉・深色葉みそ 赤魚・牛乳・卵 いちご豆乳	米・油・小麦粉・かたくり粉 じゅがいも・砂糖 ホットケーキミックス イチゴピューレ	さとうめ・たまねぎ・しょうが チキン南蛮・まいにけ・だのこ にんじん・グリーンピース・パナ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	455 20.3 11.2 1.3
2	木	ピラフ コソメースープ こいのぼりローフ ツナマヨ炒め そらいろゼリー どもの白合	牛乳 さつま芋チップス	カトウカブ・鶏むね・牛乳 マヨネーズ	米・玄米不使用パター・パン粉・油 じゅがいも・マヨネーズ カットゼリー・白仁豆乳・さつまいも	たまねぎ・ミックスベジタブル のきだり・しめじ・だのこ えだまめ・さらめ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	456 17.5 16.6 2
3	金	冷やしたぬきうどん あじ焼き拂みれ いちごババロア	牛乳 カレーピラフおにぎり	カトウカブ・鶏むね・牛乳 マヨネーズ ノンオフのホットローベリー	うどん・鶏玉・小豆粉・ごま油 マヨネーズ	さとうめ・食ねぎ・キャベツ・たまねぎ しょうが・ミックスベジタブル	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	529 19 18 1.7
4	土	葉めし みそ汁 さばの煮つけ きゅうりのろし和え オレンジ	牛乳 プリン	深色葉みそ・さば カニ風味かぼちゃ・牛乳 ホップクリーム	牛乳・油揚げ・牛乳	かぼちゃ・もやし・いんげん・しょうが プリンミックス・カラメルショッピ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	452 18 14.5 1.8
5	日	うしカツ丼 さつきわん フルーツゼリー	牛乳 べこもち	牛肉・油揚げ・牛乳	米・小麦粉・パン粉・油 食塩不使用パター カットゼリー・米粉・黒砂糖	キャベツ・にんじん・ごぼう・しいたけ だのけの・そらめん・みかん缶 白桃缶・さくらんぼ缶	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	494 18.4 16.2 0.9
6	月	こはん チキンシチュー ビーマンのきんぐら いちご豆乳プリン	牛乳 おこのみドーナツ	鶏肉・牛乳・ベーコン 鶏豆乳・卵・あおのり さくらえび	米・じゅがいも・マヨネーズ・砂糖 ごま・油・砂糖 ホットケーキミックス・油	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム かぼちゃ・コーン・ビーマン・赤ビーマン 卵・レモン・長ねぎ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	449 18.6 16.8 1.6
7	火	こはん すまじけ かじきのこまかま ひじき切干し巻 キワイフルーツ	牛乳 カレー風味ハン	めのじき・かじきじき 鶏肉・牛乳・チーズ ワインソース	米・昆布・小豆粉・パン粉 ごま・油・砂糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ	コーン・たまねぎ・ちくわいこん にんじん・じいだけ・キウイフルーツ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	445 19.3 13.7 1.5
8	水	こはん すまじけ やきにく チョレギサラダ りんご	牛乳 じゃが芋の洋風チヂミ	カットウカブ・鶏肉 ホクチキン・卵のり・牛乳 ミックスチーズ	米・砂糖・油・ごま ホクチキン・小豆粉・牛乳 ミックスチーズ	えのきだけ・にんじん・キャベツ・レタス さくらうり・トマト・レモン・りんご	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	458 15.8 22.5 2.3
9	木	ナポリタン さけのホテド焼き フルーツヨーグルト	牛乳 天丼おにぎり	ワインソース・さけ ハムミックス・さけ ヨーグルト・牛乳・むきえび・いか 昆布玉	スパゲッティ・たまねぎ・マッシュルーム じゅがいも・マヨネーズ・卵粉・米 昆布玉	ビーマン・たまねぎ・マッシュルーム ハイン缶・みかん缶・白桃缶	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	528 25.2 15.8 1.6
10	金	エビやさいカレー こまじまごさラダ 牛乳かん	牛乳 おやつ焼きうどん	あさり・むぎえび・しらす・牛乳 粉寒天・塔のり・かづの屋	米・じゅがいも・油・ごま 砂糖・にんじーぞー・うどん・ごま油	アスパラガス・たまねぎ・りんご キャベツ・にんじん・こまつな・ビーマン	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	454 19.2 12.9 1.7
11	土	こはん はるさめスープ ブルゴ尼風味め マクロニサラダ キワイフルーツ	牛乳 ボトロフライ	豚肉・ツブ苗・牛乳	米・首司・ごま・油 かたくり粉・砂糖 マカロニ・マヨネーズ フライドポテト・油	チキン南蛮・えのきだけ・たまねぎ にんじん・もやし・ビーマン そらまめ・赤たまねぎ・青ビーマン キウイフルーツ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	457 15.9 17.5 0.8
12	日	こはん みそ汁 たらはるさめ揚げ かぼちゃバター炒め バナナ	牛乳 ココアオレンジケー	豚肉・豆乳・油 ワインソース・牛乳・卵	米・小麦粉・かたくり粉・香油 油・食塩不使用パター・砂糖 ホットケーキミックス・ママレード	なす・ぼうねんそう・表ねぎ・ひばら きめさや・たまねぎ・しめじ・ハナ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	496 17.6 14.9 1.2
13	月	こはん みそ汁 だっこのコロッケ(腰帯料理) トマト和え物 オレンジ	牛乳 ハムコーン蒸しパン	深色葉みそ・たら 鶏肉・豆乳・ロースハム	米・じゅがいも・オリーブ油 小麦粉・パン粉・砂糖 ホットケーキミックス・油	キャベツ・にんじん・たまねぎ にんじん・にんじん・こまつな・ビーマン	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	416 16.6 11.1 1.6
14	火	コッペパン・ジャム ボークリソーテーミソース やさいソーラコレースト りんご	牛乳 おやつ焼きそば	鶏卵・調理油 ツナ缶・牛乳・あおのり	コッペパン・マヨソース ツナ缶・牛乳・あおのり	キャベツ・にんじん・だまねぎ・エリンギ マッシュルーム・エリック りんご・もやし	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	448 19.4 19.6 1.9
15	水	ちゃんぽん居にゅうめん 焼きがんものあんかけ もも杏仁	牛乳	豚肉・豆乳・みじん切り あさりおにぎり	そらめん・ごま油・かたくり粉・油 ホクチキン・豆乳・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・りんご にんじん・にんじん・こまつな・ビーマン	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	491 18.5 16.9 1.3
16	木	こはん みそ汁 たらすぶた風 とうふゆめ キワイフルーツ	牛乳 かぼちゃケー	豚肉・豆乳 かぼちゃ	米・ごま・かたくり粉 ホクチキン・豆乳・米 ミックスチーズ・牛乳	吉くらげ・たまねぎ・ビーマン・にんじん たまねぎ・キウイフルーツ・かぼちゃ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	493 17.6 0.9
17	金	ひじきご飯 すまじけ かれいのわかわゆき やさいなうとう揚げ オレンジ	牛乳 きなこバナナ蒸しパン	手ひじき・油揚げ カレイ・生姜辛みそ 油、ツナ缶・牛乳・調理豆乳 きな粉	米・芭蕉・ごま油・油 ホットケーキミックス	にんじん・だいこん・ブロッコリー たまねぎ・もやし・コーン・オレンジ ナハラ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	449 12.8 1.7
18	土	こはん みそ汁 にくどうふ 切干ツナ和え りんご	牛乳 のりしおボテト	豚肉・豆乳 あさりおにぎり	米・豆乳・ごま油 ホクチキン・豆乳・みじん切り あさりのり	れんこん・春ねぎ・たまねぎ えのき・じゅがいも・油 ごま・じゅがいも・油	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	395 16.8 1.3
19	日	こはん コソメースープ ティアボラ風チキン ひじきやさいサラダ キワイフルーツ	牛乳 アメリカンドッグ	鶏卵・芋ひじき・ツバ缶 牛乳・ワインソース	米・オリーブ油・食塩不使用パター ごま・マヨネーズ ホットケーキミックス・油	えのき・セロリ・春ねぎ・ささやさ セロリ・赤唐辛子・こまつな・にんじん キウイフルーツ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	465 18.1 20.7 1.7
20	月	こはん すまじけ マルミタコ きゃべつのごまえり 食育の日	牛乳 ベーコンホテトバイ	厚揚げ・かつお・牛乳 ベーコン	厚揚げ・かつお・牛乳 ベーコン	アスパラガス・えのきだけ・たまねぎ ビーマン・赤唐辛子・マト缶 ホットケーキミックス・油	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	430 21.8 10.9 1.3
21	火	冷やしうらう さわらわやさい揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 コンブなめしにぎり	鶏卵・ロースハム さわら・ヨーグルト・牛乳 昆布節	ラーメン・卵粉・ごま油・ごま 小麦粉・油・米	きくらげ・もやし・キャベツ にんじん・みかん・キウイフルーツ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	512 25 15.4 0.9
22	水	こはん ちゅううかスープ エビと豆腐のカリリース やみつきキャベツ キワイフルーツ	牛乳 りんごケー	むちゅうか・ホクチキン 豆乳のり・牛乳・胡麻豆乳 りんごのり	米・ごま油・かたくり粉・油・卵 ごま・小麦粉・卵粉	もやし・ランゲン風・長ねぎ・たまねぎ れんこん・春ねぎ・たまねぎ・にんじん もやし・うさぎ・りんご	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	450 18.8 11.9 1.1
23	木	チキンカレー 春雨サラダ フルーツ牛乳かん	牛乳 中国ドーナツ	鶏肉 カニ風味まほほ	米・じゅがいも・油・春雨 マヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス・ごま	れんこん・にんじん・じゅがいも・キャベツ えだまめ・トマト・キウイフルーツ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	436 16.7 14.9 1.6
24	金	ハターライス きのこスープ ハンバーグ&魚ソンドッグ キャラベツの和え物	牛乳 クレープ (いちご)	鶏卵 肉のソース 卵のソース 卵のソース	米・じゅがいも・オリーブ油 ごま・卵粉・ごま油・ごま ホットケーキミックス・油	アスパラガス・えのきだけ・たまねぎ ビーマン・赤唐辛子・マト缶 ホットケーキミックス・油	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	430 17.3 1.6
25	土	こはん みそ汁 あじのみぞれ煮 かぼちゃのサラダ りんご	牛乳 ソースののり好み焼	油揚げ・深色葉みそ あじ・牛乳 角のソース・ミックスチーズ	米・かたくり粉・油・マヨネーズ じゅがいも・小麦粉・ごま ホットケーキミックス・ごま	こまつな・長ねぎ・だいこん・こねぎ かぼちゃ・スッペえんどう・ごま キャベツ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	451 19 14.4 1.6
26	日	こはん みそ汁 チキン南蛮 だけのごあつあげ煮 オレンジ	牛乳 マフィン	鶏卵・豆乳 カットウカブ・牛乳・調理豆乳 ホットケーキミックス・油	米・かたくり粉・油・卵 ホクチキン・豆乳	たまねぎ・ごま・じゅがいも・レモン さくらんぼ・ごま・にんじん ホットケーキミックス・油	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	505 17.9 18.4 1.7
27	月	こはん みそ汁 さばのかばやき こま・マヨ和え バナナ	牛乳 焼きハッシュドボテト	厚揚げ・油・豆乳 さば・鶏肉・牛乳 オリーブ油	米・かたくり粉・油・砂糖 マヨネーズ・白さばごま・じゅがいも オリーブ油	こまつな・じゅがいも・レモン さくらんぼ・ごま・じゅがいも・にんじん ホットケーキミックス・油	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	463 20.1 16.2 1.5
28	火	あんかけ焼きそば かき玉子 やわらか杏仁豆腐	牛乳 シャンバラヤおにぎり	厚揚げ・ごま油 鶏卵	米・中華麺・ごま油 鶏卵・豆乳・ごま	ひじき・ランゲン風・長ねぎ・たまねぎ れんこん・春ねぎ・たまねぎ・にんじん さくらんぼ・ごま	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	477 19.7 11.6 1.5
29	水	食パン・ジャム コーンボーラージュ あじフライ マカロニお芋サラダ キワイフルーツ	牛乳 おやつピーフン	醤油 豆乳	米・卵粉・小麦粉 豆乳・パン粉・油	コーン・たまねぎ・キャベツ えだまめ・キウイフルーツ にんじん・ごま・にんじん ホットケーキミックス・油	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	432 19.9 15.3 1.6
30	木	コーンと粒豆ごはん すまじけ かれいの抹茶ムニエル れんこんサラダ オレンジ	牛乳 焼きセサミドーナツ	醤油 粒豆 カニ風味かぼちゃ・牛乳 大根豆乳	米・卵粉・小麦粉 豆乳・パン粉・油	コーン・えのき・ごま油・卵 さくらんぼ・ごま・オレンジ セサミドーナツ・油	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	440 12.1 16.6
31	金	こはん すまじけ エスニックなから揚げ コンフレサラダ バナナ	牛乳 チョコ風味わらびもち	鶏卵 卵	米・さつまいも・かたくり粉・卵 コーン・油・砂糖	スッペえんどう・たまねぎ・レモン じゅがいも・キャベツ・さくらんぼ コーン・バナナ	1杯 - 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	471 16.2 14.3 1.4

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)

エネルギー 467kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.1g 食塩相当量 1.5g

1か月の目標量 (おやつ含む)

エネルギー 425kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.8g 食塩相当量 1.3g

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。どうぞご了承下さいますようお願い致します。