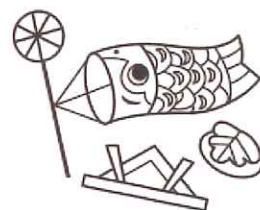


食育だより

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。最初は食べきれる量で。「食べきれた！」という達成感が次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。



食事はマナーよりも 楽しさ優先で

食事は、楽しく食べることが一番です。0～2歳児は、マナーはまだ二の次で大丈夫。大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら食事をさせましょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷くと片付けが簡単です。

食が細い子やむら食べは

食べる量には個人差があります。少食でも、成長曲線に沿ってバランスよく食べていれば心配ありません。また子どもは、その時の気分で食欲がかわることも。2～3日単位で、トータルで食べていれば、むら食べは気にしないで大丈夫です。



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。



あじさんが焼き



ヒレカツとかもう煮



噛み応えのある食材の献立です。

噛むことは、脳の発達にも影響与えます。



5月 こんだてひょう



2025年

baby 3歳未満児

日	曜	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	木	ごはん やさいたっぷりクリームスープ かかれ味噌汁 トマトサラダ バナナ	牛乳 ぎょうざピザ	ベーコン・牛乳 カレー ウィンナーソーセージ チーズ	米・さつまいも・食塩不使用バター 小麦粉・たまご・オリーブ油 ごま油・きょうざの皮	ほくさい・かぼちゃ・たまねぎ・トマト きゅうり・コーン・むきそらまめ・レモン バナナ・ピーマン・赤ピーマン	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2	金	ちらし寿し こどもの日会 員だくさん汁 フリースタイルカツ そらいろゼリー	牛乳 こいのぼりサンド	油揚げ・むきえび・餅 かニ風味かまぼこ・焼きのり かまぼこ・木綿豆腐・豚肉	米・小麦粉・コーンフレーク 油・ゼリー・杏仁豆腐 ブルーベリージャム	たけのこ・ふき・にんじん スナップエンドウ・かぼちゃ・かぶ さくらげ	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	土	ごはん 具だくさんかき玉汁 あかつお煮わりみそ焼き かぼちゃ煮 りんご	牛乳 アメリカンドッグ	ウィンナーソーセージ・餅 牛乳 赤魚・淡色辛みそ・たまご 牛乳	米・かたくり粉・マヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス・油	キャベツ・たまねぎ・しめじ・かぼちゃ とうがん・いんげん・りんご	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4	日	ちゃんぽん風にゅうめん 豆腐ハンバーグ 蕎麦フルーツ	牛乳 鉄板焼き	豚肉・ライス・むきえび 木綿豆腐・鶏むね・茹でたまご・牛乳 あかつお・焼きのり	さつま芋・ごま油・かたくり粉・油 砂糖・醤油・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ れんこん・乾しいたけ・長ねぎ・しょうが パイン缶・みかん缶・白桃缶	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
5	月	たけのこご飯 みそ汁 かつおやさしいフライ なっはごま和え オレンジ	牛乳 なんちゃってかしわもち	油揚げ・淡色辛みそ かつお・牛乳・あずき	米・小麦粉・じゃがいも・油 ごま・砂糖・食パン 食塩不使用バター	たけのこ・カリフラワー・なばな かぼちゃ・しょうが・にんじん・キャベツ きめざや・グリーンピース・オレンジ	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
6	火	ごはん みそ汁 たけのこコロッケ はるさめ餅の焼 きウイフルーツ	牛乳 カレー風味パン	油揚げ・淡色辛みそ・鶏肉 わかめ・かニ風味かまぼこ 牛乳・チーズ ウィンナーソーセージ	米・じゃがいも・オリーブ油 小麦粉・パン粉・油・香辛料 砂糖・ホットケーキミックス マヨネーズ	だいこん・にんじん・たまねぎ・たけのこ きゅうり・コーン・キウイフルーツ	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7	水	ハヤシライス コンソメスープ マカロニサラダ メロンゼリー	牛乳 キャベチーお好み焼き	牛肉・牛乳 チーズ・さくらえび あおのり	米・油・小麦粉・マカロニ マヨネーズ・ゼリーの素	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ まいたけ・エリンギ・キャベツ・コーン 干しぶどう	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8	木	ごはん とり汁 かじきごまかつ ひじき切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きそば	鶏肉・淡色辛みそ めかじき・干しひじき 昆布・牛乳・豚肉・あおのり	米・さつまいも・油・小麦粉・パン粉 ごま・砂糖 黒し中華めん	ほくさい・にんじん・長ねぎ 切干しいたけ・乾しいたけ キウイフルーツ・キャベツ・ピーマン	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9	金	スパゲティミートソース ジュース アスパラサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 こぶつにおにぎり	牛ひき・ヨーグルト・牛乳 昆布	スパゲティ・砂糖・ごま 豚肉・トマト・茶	たまねぎ・にんじん・トマト缶 絞った野菜と果実デザート アスパラガス・コーン・キャベツ・コーン パイン缶・みかん缶・白桃缶	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
10	土	ごはん みそ汁 きゅうりパン焼 きさつま手サラダ りんご	牛乳 ケークサレ	淡色辛みそ 牛肉 ハルメグチーズ・牛乳 調整豆乳・ツナ缶	米・小麦粉・パン粉 食塩不使用バター・さつまいも マヨネーズ・ホットケーキミックス うどん	キャベツ・ほうれんそう・しめじ むきそらまめ・たまねぎ・にんじん コーン・りんご	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
11	日	ごはん すまし汁 さわら西京から揚げ 切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 そぼろ入り花寿司	さわら・淡色辛みそ だいたす・油揚げ・牛乳・桜でんぶ 豚肉・餅・のり	米・花枝・砂糖・小麦粉・油	もやし・むきそらまめ・切干しいたけ にんじん・きめざや・キウイフルーツ のどかな	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
12	月	ごはん きのこ鍋スープ やきにく バナナ	牛乳 焼きセサミドーナツ	餅・豚肉・牛乳 木綿豆腐	餅・砂糖・油・ごま油・ごま ホットケーキミックス	乾しいたけ・まいたけ・しめじ・たけのこ キャベツ・もやし・きゅうり・ほうれんそう ぜんまい・長ねぎ・パナップ	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
13	火	きつねうどん(郷土料理) とりバタほん焼き おひもりん煮 ストロベリーゼリー	牛乳 さばこんぶおにぎり	油揚げ・かまぼこ 鶏肉・牛乳・さば 昆布	うどん・かたくり粉 食塩不使用バター・さつまいも 砂糖・ゼリーの素 いちごソース・米・ごま	ほうれんそう・長ねぎ・しめじ・りんご 干しぶどう・レモン	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
14	水	オムライス コンソメスープ フィッシュアンドチップス フルーツゼリー	牛乳 クレープ(いちご)	餅・たら 牛乳	米・食塩不使用バター・小麦粉 油・じゃがいも・マヨネーズ ゼリー・フレンチドレッシング	たまねぎ・チンゲン菜・きめざや・しめじ みかん缶・白桃缶・さくらんぼ缶	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
15	木	食パン・ジャム コンソメスープ てりやきハンバーグ えだまめコンサラダ オレンジ	牛乳 おやつピラフ	豚肉・牛肉・牛乳・ツナ缶 かニ風味かまぼこ	食パン・いちごジャム・パン粉・油 砂糖・マヨネーズ・米 食塩不使用バター	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ たまねぎ・むきだまめ・コーン・レタス オレンジ・にんじん・ピーマン	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
16	金	バターライス 誕生会 豆乳スープ いわしバーグ&エビフライ いりごりサラダ りんご	牛乳 おやつ焼きうどん	調整豆乳・いわし・木綿豆腐 淡色辛みそ・きめざや 牛乳・魚肉ソーセージ	米・食塩不使用バター・さつまいも 油・パン粉・小麦粉・砂糖 うどん	たまねぎ・コーン・キャベツ・にんじん れんこん・しょうが・もやし・こまつな しめじ・黄ピーマン・赤ピーマン・りんご ピーマン	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
17	土	ごはん さつまいも のりわかめさし たけのこじゃが煮 オレンジ	牛乳 たけのこみ焼き	油揚げ・鶏肉・牛乳・たけのこ・餅 かつお節・あおのり	米・マヨネーズ・じゃがいも・油 砂糖・揚げ玉・小麦粉	にんじん・ごぼう・乾しいたけ・たけのこ むきそらまめ・なばな・にら グリーンピース・オレンジ・キャベツ 長ねぎ・しょうが	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
18	日	ごはん ちゅうかスープ たらすびだ煮 おひもりん煮 りんご	牛乳 ウィンナーまん	わかめ・たら・牛乳 ウィンナーソーセージ	米・かたくり粉・砂糖・油 さつまいも・小麦粉	キャベツ・しめじ・たまねぎ・ピーマン にんじん・たけのこ・干しぶどう・レモン りんご	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
19	月	ビビンバ やさいたっぷりスープ 食育の日 ウィンナーソーセージ フルーツ豆乳パン	牛乳 おやつナポリタン	豚肉・鶏肉・ロースハム・牛乳 ウィンナーソーセージ ハルメグチーズ	米・油・砂糖・ごま油・ごま 小麦粉・マヨネーズ コーンフレーク	長ねぎ・しょうが・もやし・にんじん ほうれんそう・レタス・しめじ・たまねぎ アスパラガス・コーン・きゅうり・白桃缶 みかん缶・さくらんぼ缶・ピーマン	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
20	火	和風カレー ジュース ひじきごまサラダ いちごゼリー	牛乳 ベーコンポテトパイ	豚肉・かしひじき・牛乳 ベーコン	米・じゃがいも・油・砂糖 ごま・ゼリー はるまきの皮	アスパラガス・たけのこ・にんじん しょうが・飲む野菜と果実デザート きゅうり・たまねぎ・赤ピーマン スナップエンドウ・キウイフルーツ スナックエンドウ・たまねぎ	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
21	水	ごはん すまし汁 かじきコンプレッ 切干し納豆 オレンジ	牛乳 ハムコーン蒸しパン	めかじき ハルメグチーズ・昆布 ツナ缶・牛乳・調整豆乳 ロースハム	米・香辛料・小麦粉・コーンフレーク 砂糖・ごま ホットケーキミックス・油	たけのこ・もやし・にんじん・なばな 長ねぎ・あすな・しめじ・むきそらまめ たまねぎ・白桃缶・黄桃缶 さくらんぼ缶	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
22	木	ごはん おひもりん煮 みずなスープ ツナマヨ炒め ももぎに	牛乳 ピザトースト	豚肉・わかめ・餅 ツナ缶・牛乳 ウィンナーソーセージ チーズ	黒し中華めん・ごま油・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ・杏仁豆腐 食パン	たけのこ・もやし・にんじん・なばな 長ねぎ・あすな・しめじ・むきそらまめ たまねぎ・白桃缶・黄桃缶 さくらんぼ缶	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
23	金	ごはん とん汁 とりから揚げ マママサラダ バナナ	牛乳 ふわふわせんべい	豚肉・淡色辛みそ 鶏肉・ツナ缶・牛乳・あおのり	米・じゃがいも・油・小麦粉 マカロニ・マヨネーズ マーマレード・ライスペーパー	ごぼう・たまねぎ・にんじん アスパラガス・しょうが・キャベツ ブロッコリー・コーン・パナップ	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
24	土	ごはん かみなり汁 あじみそ煮 かぼちゃバター炒め りんご	牛乳 なんちゃってカレーパン	木綿豆腐・油揚げ・わかめ 淡色辛みそ・あじ ウィンナーソーセージ・牛乳 豚肉	米・ごま油・かたくり粉 食塩不使用バター ホットケーキミックス・油・パン粉 オリーブ油	ほくさい・長ねぎ・だいこん・ごぼう かぼちゃ・きめざや・たまねぎ・しめじ りんご	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
25	日	ごはん みそ汁 チキン南蛮 あつあけ煮 オレンジ	牛乳 ココアバナナケーキ	淡色辛みそ・鶏肉・油揚げ わかめ・牛乳・調整豆乳	米・さつまいも・かたくり粉・小麦粉 マヨネーズ・ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・レモン・たまねぎ きゅうり・たけのこ・オレンジ・バナナ	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
26	月	ごはん みそ汁 さけのり焼き おから炒り煮 バナナ	牛乳 ふんわりナゲット	うすら節・さけ おから・さくらえび・牛乳・木綿豆腐 鶏肉	米・砂糖・ごま油・かたくり粉 油	かぼちゃ・アスパラガス・コーン だいこん・むきそらまめ・にんじん 乾しいたけ・パナップ・たまねぎ	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
27	火	冷やし中華 つつまないきょうざ マンゴープリン	牛乳 しゃけわかめおにぎり	餅・ロースハム・豚肉・牛乳 さけ・わかめ	ラーメン・砂糖・ごま油・ごま きょうざの皮・マンゴープリン・米	きゅうり・もやし・キャベツ・たけのこ にら・長ねぎ・マンゴース・さくらんぼ缶	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
28	水	ごはん すまし汁 さば煮 かぼちゃサラダ りんご	牛乳 ポテトフライ	かまぼこ・さば 淡色辛みそ・牛乳	米・砂糖・マヨネーズ じゃがいも・油	ほうれんそう・しめじ・しょうが・かぼちゃ かぼちゃ・スナップエンドウ・たまねぎ にんじん・レタス・りんご	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
29	木	チキンマトカレー ジュース だけのごし フルーツゼリー	牛乳 おやつビーフン	豚肉 ハルメグチーズ・牛乳 豚肉	米・オリーブ油・ほうちみつ・小麦粉 食塩不使用バター ゼリーの素・ビーフン・油 砂糖	たまねぎ・なす・しょうが・トマト缶 りんご・飲む野菜と果実デザート たけのこ・アスパラガス スナックエンドウ・キャベツ・洋なし りんご缶・みかん缶・にんじん・もやし にら	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
30	金	食パン・ジャム コーンポタージュ えびかつ マカロニチリコンカン バナナ	牛乳 おやつチャーハン	調整豆乳・むきえび・はんぺん 木綿豆腐・豚肉 ミックスビーンズ・牛乳・あおのり	食パン・ブルーベリージャム かたくり粉・パン粉 マヨネーズ・油・マカロニ・米	コーン・たまねぎ・パナップ・にんじん ピーマン	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
31	土	ごはん カラフルスープ エスニックなから揚げ コンプレッ キウイフルーツ	牛乳 おさつスティック	ウィンナーソーセージ・鶏肉 餅・牛乳	米・かたくり粉 コーンフレーク・油・砂糖 さつまいも	とうがん・トマト・黄ピーマン むきだまめ・レモン・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ・キウイフルーツ	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)

1か月の平均栄養量(おやつ含む)	エネルギー 471kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.0g 食塩相当量 1.5g
1か月の目標値(おやつ含む)	エネルギー 440kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.2g 食塩相当量 1.1g

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。

