

5月の予定献立

令和4年度

大地の杜保育園

栄養士 廣瀬

日	曜日	3歳未満児・以上児 共通献立	主食	3時のおやつ
2	月	カレイの漬け焼き ソテー（ほうれん草、人参、コーン） おかか和え（キャベツ、ピーマン） 味噌汁（なす、わかめ、長葱）	御飯	レーズン蒸しパン ゆで人参 牛乳
16	火	豆腐の肉みそ（豚挽肉、玉葱、長葱） ナムル（もやし、ニラ） すまし汁（大根、えのき、葉大根）	御飯 果物	ピザトースト スティックセロリ 牛乳
17	水	豚汁（大根、じゃが芋、白菜、ごぼう、豆腐、つきこんにゃく、長葱） 野菜炒め（キャベツ、人参、しめじ）	わかめ 御飯 果物	ジャージャー麺 煮干し 牛乳
18	木	鶏手羽のさっぱり煮 煮物（さつま芋、人参、高野豆腐） のりあえ（白菜、ほうれん草） 味噌汁（もやし、椎茸、水菜）	御飯	カップチーズケーキ スティック胡瓜 牛乳
19	金	鮭の塩焼き 卵の花（ひじき、人参、油揚） 梅和え（大根、わかめ） 味噌汁（小松菜、しめじ、麩）	御飯	フルーツヨーグルト クラッカー
20	土	きつねうどん（油揚、長葱、人参、ほうれん草、干椎茸） じゃが芋のそぼろ煮（豚挽肉）	うどん 果物	ごませんべい かりんとう 牛乳
21	月	チンジャオロース（豚肉、ピーマン、玉葱、筍） 酢味噌和え（キャベツ、胡瓜） 味噌汁（白菜、ブナピー、ニラ）	御飯 果物	じゃがバター するめ 牛乳
22	火	さばの生姜焼き 五目金平（ごぼう、人参、つきこんにゃく、ひじき） お浸し（もやし、小松菜） 味噌汁（大根、大根菜、えのき）	御飯	鶏塩うどん チーズ
23	水	鶏肉のトマト煮（玉葱、椎茸） キャベツサラダ（キャベツ、人参、コーン） スープ（チンゲン菜、エリンギ、人参）	パン （バター） 果物	焼きおにぎり 煮干し 麦茶
24	木	豆腐の五目焼き（豆腐、豚挽肉、玉葱、人参、筍、ひじき） ソテー（玉葱、人参、舞茸） 味噌和え（キャベツ、ピーマン） 味噌汁（大根、水菜、とろろ昆布）	御飯	きなこマカロニ ゆで人参 牛乳
25	金	てんぷら（たら、さつま芋、椎茸） 酢のもの（もやし、胡瓜、わかめ） 味噌汁（白菜、なめこ、長葱）	御飯 果物	ジャムスコーン ゆでごぼう 牛乳
26	土	クリームスパゲッティ（鶏肉、玉葱、人参、しめじ、ブロッコリー） グリーンサラダ（もやし、水菜、コーン、胡瓜）	スパゲッティ 果物	木の葉せんべい ビスケット 牛乳
27	月	ホッケの味噌漬け焼き 粉ふき芋（青のり） 甘酢和え（白菜、胡瓜、人参） すまし汁（大根、長葱、しめじ）	御飯	ヨーグルトサンド ゆでブロッコリー 牛乳
28	火	春野菜の煮物（ふき、かぶ、人参、いんげん、筍） ささみ和え（キャベツ） 味噌汁（もやし、舞茸、水菜）	枝豆 おこわ 果物	やきいも するめ 牛乳
29	水			
30	木			
31	金			

食事は主食・主菜・副菜を組み合わせ（札幌市より）

毎日の献立を考えるときに、「主食・主菜・副菜が揃っていること」を意識すると栄養のバランスの良い食事になります。保育園の給食も主食・主菜・副菜が揃っている献立になるように立てられています。

主食…ごはん、パン、麺などを主材料とする炭水化物が多い料理
主菜…タンパク質を多く含む肉、魚、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理
副菜（1～2品）…ビタミン、ミネラルの供給源となる野菜、海藻、芋、きのこなどを主材料とする料理

子どもは生まれた時から甘味、塩味、酸味、辛味、旨味を感じると言われています。離乳食の食体験によって味覚が発達し、嗜好が形成されていきます。そのため、この時期には素材の味を覚えるために「薄味を心がける」ことが大切です。

ご家庭でも主食・主菜・副菜をできるだけ組み合わせ、薄味の食事を心がけてみましょう。

給食室より

新年度が始まり1か月がたち、だんだんと暖かくなり、春を感じられるようになりましたね。子どもたちも保育園での食事に少しずつ慣れ、元気よく「ごちそうさま」を言いに来てくれています。

5月はよもぎの天ぷらや春野菜の煮物など春を感じられるような献立が入っています。今年も子どもたちが散歩先でよもぎとふきを採しに行ってくれています。

旬の食材は美味しく、栄養価も高くなります。家庭でも旬の食材を取り入れてその時期ならではの旨味を味わってみてはいかがでしょうか？