



平均栄養摂取量  
(土曜日を除く)  
エネルギー 451kcal  
たんぱく質 16.3g  
脂質 12.5g  
食塩 1.9g

2022年05月

おおのみち保育

日 曜	献立名	主な材料名			午前おやつ	午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 ・ 16 (月)	ごはん ・ 鯖の西京焼き 昆布の炒め煮 豆腐のすまし汁	米、ホットケーキ粉、じゃが芋、砂糖、油、ごま油	かつお・昆布だし汁、さわら、木綿豆腐、牛乳、さつま揚げ、西京みそ	人参、バナナ、長ねぎ、刻みこんぶ、生姜、カットわかめ	麦茶 せんべい 牛乳	ココアとバナナのケーキ
6 ・ 20 (金)	ごはん ・ 肉じゃが キャベツのツナサラダ 青菜のみそ汁	米、食パン 8枚切り、じゃが芋、マーガリン、油、砂糖、くすきり(乾)	煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、けずり節、調整豆乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、ほうれん草、えのき茸、長ねぎ、干しぶどう、さやえんどう、きざみのり	麦茶 クラッカー 豆乳	しらすトースト
7 ・ 21 (土)	ケチャップチキンライス ・ 大根サラダ 野菜スープ	米、じゃが芋、マヨドレ、バター	鶏もも肉	玉ねぎ、きゅうり、大根、人参	麦茶 菓子	
9 ・ 23 (月)	ごはん ・ ポークチャップ ほうれん草の磯部和え 大根のみそ汁	米、ビーフン、小麦粉、無塩バター、油、ごま油、砂糖	煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお・昆布だし汁	玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、人参、大根、しめじ、にら、にんにく、カットわかめ、干し椎茸、きざみのり	麦茶 クラッカー 麦茶	ビーフン
10 ・ 24 (火)	鶏肉とほうれん草のうどん ・ 粉ふぎ芋(青のり) 夏みかん	米、干しうどん、じゃが芋、油、砂糖	かつお・昆布だし汁、鮭、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ 牛乳	なつみかん、そら豆、ほうれん草、大根、人参、長ねぎ、椎茸、万能ねぎ、ひじき、青のりバナナ	牛乳 果物(バナナ) 麦茶	塩ゆでそら豆 鮭とひじきのおにぎり
11 ・ 25 (水)	ごはん ・ コーンフ레이크チキン いんげんの胡麻マヨサラダ かぶのスープ	米、じゃが芋、小麦粉、油、マヨドレ、砂糖、コーンフ레이크、パン粉	鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ(赤色辛みそ)、粉チーズ、白すりごま、調整豆乳	人参、いんげん、かぶ、キャベツ、かぶ・葉	麦茶 カルシウムせんべい 豆乳	みそポテト
12 ・ 26 (木)	わかめごはん ・ アジの唐揚げ ゆで野菜(キャベツ)とミニトマト ごぼうのみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖、マヨドレ	煮干だし汁、あじ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、セラチン 調整豆乳	みかん缶、みかん缶(液汁)、キャベツ、ミニトマト、ごぼう、長ねぎ、生姜	豆乳 ビスケット 麦茶	みかんゼリー クラッカー
13 ・ 27 (金)	食パン ・ 鶏肉とアスパラのグラタン ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	食パン 8枚切り、米、無塩バター、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン(東新)、ハム、ツナ油漬缶、粉チーズ	玉ねぎ、ホールコーン缶、ブロッコリー、白菜、エリンギ、人参、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、塩昆布、レモン果汁	麦茶 せんべい 麦茶	ツナと塩昆布のごはん
14 ・ 28 (土)	塩焼きそば ・ 中華スープ バナナ	焼きそばめん、油	豚肉(小間切れ)	バナナ、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参、もやし、ホールコーン缶	麦茶 菓子	
17 ・ 31 (火)	ごはん ・ ささみとコーンのかき揚げ 小松菜のしらす和え 筍のすまし汁	米、ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	かつお・昆布だし汁、鶏ささ身、牛乳、かまぼこ、しらす干し、皮なしウインナー(東新)、白ごま(いり) ヨーグルト	小松菜、人参、水煮だけのこ、玉ねぎ、ホールコーン缶、長ねぎ、グリーンピース、万能ねぎ、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト 牛乳	中華蒸しパン
18 (水)	ツナのトマトクリームパスタ ゆで野菜(アスパラとかぼちゃ) いちご	米、スパゲティ、マヨドレ、砂糖、油	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳 調整豆乳	いちご、ホールドマト缶詰、玉ねぎ、グリーンアスパラガス、かぼちゃ、人参、椎茸、万能ねぎ	豆乳 スイートコーン 麦茶	鶏そぼろごはん
19 (木)	ごはん ・ 豚肉の中華炒め きゅうりのさっぱり和え なめこのみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、砂糖、ごま油	煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、調整豆乳、牛乳	きゅうり、ホールコーン缶、なめこ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、チンゲン菜、長ねぎ、赤ピーマン、にら、生姜、にんにく	牛乳 ビスケット 豆乳	コーン芋もち
30 (月)	ごはん ・ かじきの香味焼き 人参の胡麻あえ じゃが芋のみそ汁	食パン 8枚切り、米、じゃが芋、マヨドレ、砂糖、ごま油	煮干だし汁、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、白すりごま、牛乳	人参、いんげん、長ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、チンゲン菜、生姜	麦茶 せんべい 牛乳	ツナサンド

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

♥ 今月のくだものは「いちご・なつみかん」を予定しています ♥

# 給食だより



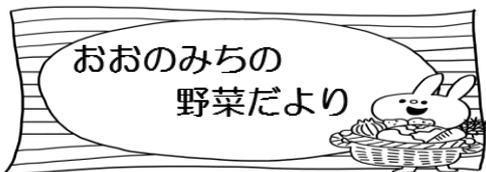
給食室:さわのい

入園・進級から一か月が経とうとしています。  
新しい環境にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたころか  
と思います。と同時に疲れもでてくるころでもあります。生活リズムが乱れると  
体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう(^^)/  
楽しい食事時間の中で旬の食材やいろいろな食材にチャレンジして、元気いっ  
ぱいに過ごしていきましょう。

## 「好き嫌いはダメ」「残さず食べなさい」言ってませんか？

食品を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように学習発達現象なのです。  
生まれたときに乳しか摂取できなかった赤ちゃんが、いろいろな食品を食べられるようにな  
るまでには、食品との出会いを繰り返しながら少しずつ食べられるようになっていく道すが  
が大切です。

「この子はこれが嫌い」ではなく、「まだ食べられるようになっていない」のです。  
あまり好きではないものを少しでも食べられたら、褒めてあげられるといいですね☆



おおのみち保育園には、小さいながらも毎年たくさんの実りをつ  
けてくれる畑があります。

3月の初めにちゅうりっぷぐみのお友達が植えたじゃが芋は、グン  
グンと成長し約2週間でこんなにも大きくなりました。6月にはこの  
じゃが芋を子供たちと一緒に掘る予定です♪

職員も今から楽しみにしています！！



4月7日



4月19日

4月の末に、夏野菜の苗を植えました(^^)♪  
ミニトマト・きゅうり・なす・ピーマン…。  
食べるのが苦手なお友だちもいるかもしれま  
せんが、畑で野菜を育て収穫を喜び合い、  
食べる意欲へと繋がっていったら嬉しいです。  
今後も畑の様子をお伝えしていきます☆

