

令和6年		5月分 さくら保育園			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	水	筑前煮、みそ汁 小松菜のしらす和え、果物	ごはん	ソフせんべい	牛乳 ごまラスク
2	木	厚焼き卵、みそ汁 切干大根の煮付け	ごはん	ハイハイ	牛乳 ロールケーキ
20	月	チンジャオロースー、みそ汁 南瓜の甘煮、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 ごまラスク
7 21	火	鮭の西京焼、みそ汁 サイコロサラダ、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 豆乳プリン
8 22	水	肉豆腐、みそ汁 小松菜の磯和え	ごはん	ビスケット	牛乳 チーズサンド
9 23	木	ポテトロッケ、みそ汁 ツナ和え	ごはん	卵ボーロ	牛乳 みそ蒸パン
10	金	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	せんべい	牛乳 クリームパン
24	金	春の遠足			
11 25	土	スパゲティナポリタン、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	ジュース ワッフル
13 27	月	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	サブレ	牛乳 かぼちゃもち
14 28	火	赤魚の煮付け、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ソフせんべい	牛乳 アメリカンドック
15 29	水	炒り豆腐、みそ汁 じゃこのごま和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 いちごマフィン
16	木	ハンバーグ(アレルギー対応) みそ汁、にんじんしりしり	ごはん	あられ	クラッカー ヨーグルト和え
30	木	お誕生日会	ごはん	星形せんべい	牛乳 プリン
17 31	金	チキンカレー、キャベツサラダ ヨーグルト、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 ミルクスティックパン
18	土	きつねうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	せんべい	焼おにぎり



区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	5月の平均	490Kcal	19.7g	16.2g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	5月の平均	401Kcal	20.1g	17.8g
	厚生労働省基準	399Kcal	20.0g	20.0g



新緑がまぶしい季節になりました



5月5日は端午の節句

「端午の節句」は中国から伝わり、奈良時代から続く伝統行事。もともとは病気が災難が起こらないように願う行事で、男の子の節句になったのは鎌倉時代から。

端午の節句には、ちまきやかしわ餅を食べますが、ちまきには厄除けの、かしわ餅は柏の葉が新芽が成長するのを待ち、冬の間も古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められた縁起の良い食べ物とされています。



入園・進級からひと月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきた一方で、疲れも出やすいころ。生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

成長期に大切な栄養素 ～カルシウムアップのおかず～

骨の健康は、生涯の健康にも影響すると言われています。成長期はカルシウムをしっかり摂って、骨を形成する大切な時期。乳製品や小魚、大豆製品、青菜などカルシウムを多く含む食品を意識して食べたいですね。カルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやたんぱく質も一緒に摂りましょう。また、骨の形成を促すには、適度な運動で骨に刺激を与えることも大切です。

《カルシウムを多く含む食べ物》



乳製品



小魚



大豆製品



青菜



切干大根



★ チーズサンド ★

【材料】 幼児1人分
 サンドイッチ用パン 1枚
 マーガリン 3g
 スライスチーズ 1/2枚



ワンポイント

乳製品のカルシウムは吸収率抜群。スキムミルクをシチューやグラタンなどの料理やおやつに使っても手軽にカルシウムの摂取を増やすことができます。

レシピ紹介

【作り方】

- ① サンドイッチ用パンを半分に切る。
- ② 片側にマーガリンを薄く塗り、チーズをのせて挟む。
 ＊ サンドイッチ用パンを切らずに、チーズをのせ、ラップでクルクル巻いてロールサンドにしてもOK。
 パンにチーズとしらす+青のりをのせて焼いたカルシウムトーストもおいしいですよ。

