

[2025年 5月]

給食献立表

<3号認定>

貢川幼稚園

(こりす組)

| 日付 | 曜 | 献立                                                           | (午前)おやつ(午後)                         | エネルギー<br>kcal | タンパク<br>g | 脂質<br>g | 加減<br>mg | 塩分<br>g |
|----|---|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------|-----------|---------|----------|---------|
| 1  | 木 | 焼きそば・ブロッコリーの中華風サラダ・牛乳<br>(保育希望者のみ給食提供あり)                     | ビスケット<br>ジャムサンド・麦茶                  | 543           | 21.2      | 17.3    | 235      | 1.4     |
| 2  | 金 | 鶏の照り焼き・チーズ入りさいの目サラダ・さつま芋パン<br>・えのきとわかめの中華スープ (保育希望者のみ給食提供あり) | プチお菓子<br>こむすびちゃん・麦茶                 | 434           | 20.3      | 18.9    | 93       | 2.2     |
| 7  | 水 | ドライカレー・ほうれん草のナムル・牛乳                                          | プチお菓子<br>手作りりんごゼリー・麦茶               | 508           | 21.1      | 16.8    | 221      | 1.5     |
| 8  | 木 | きつねうどん・まめまめサラダ・ヨーグルト                                         | ビスケット<br>キャロットスコーン・牛乳               | 547           | 22.0      | 20.4    | 343      | 2.1     |
| 9  | 金 | チキンスペアリブ・かぼちゃサラダ・チョコチップパン・<br>具たくさんスープ                       | プチお菓子<br>おむすびくん・麦茶                  | 486           | 17.8      | 19.6    | 48       | 2.1     |
| 12 | 月 | 白身魚のコーンマヨネーズ焼き・切干大根とひじきの煮物<br>・チーズパン・具たくさんみそ汁                | プチお菓子<br>さつま芋の蒸しケーキ・野菜<br>ジュース      | 509           | 21.8      | 17.2    | 266      | 2.1     |
| 13 | 火 | プチフィッシュ・プチふんわりミルク・野菜ジュース                                     | ビスケット<br>バナナ・飲むヨーグルト                | 512           | 13.3      | 11.5    | 152      | 0.3     |
| 14 | 水 | ポークカレー・パンバンジー・牛乳・福神漬け                                        | プチお菓子<br>手作りみかんゼリー・麦茶               | 501           | 20.9      | 12.7    | 238      | 1.4     |
| 15 | 木 | 味噌ラーメン・キャベツとチーズのおかか和え・ヨーグルト                                  | ビスケット<br>メープルスコーン・野菜ジュ<br>ース        | 529           | 18.6      | 17.2    | 209      | 2.0     |
| 16 | 金 | 手ごねハンバーグ・ブロッコリーの和風マヨサラダ・食パン<br>(いちごジャム)・コンソメスープ              | プチお菓子<br>マンゴーのケーキ・麦茶                | 481           | 21.6      | 18.1    | 126      | 2.1     |
| 17 | 土 | ドーナツ・野菜ジュース<br>(保育希望者のみ給食提供あり)                               |                                     | 147           | 2.9       | 3.6     | 25       | 0.1     |
| 19 | 月 | 白身魚の香草パン粉焼き・ポテトサラダ・たまごパン・豚<br>汁                              | プチお菓子<br>ココアボンデケーキ・牛乳               | 517           | 23.1      | 16.8    | 300      | 2.2     |
| 20 | 火 | プチ照り焼き・プチふんわりメープル・野菜ジュース                                     | ビスケット<br>バナナ・飲むヨーグルト                | 512           | 12.3      | 10.5    | 149      | 0.2     |
| 21 | 水 | 広島おこのみ井・フルーツヨーグルト・いわしのつみれ汁                                   | プチお菓子<br>キャロットのふんわり蒸しケ<br>ーキ・野菜ジュース | 491           | 18.0      | 9.7     | 200      | 1.9     |
| 22 | 木 | 和風スパゲティー・かんきつサラダ・すまし汁 (小松菜・<br>玉ねぎ)                          | ビスケット<br>メロンパン風トースト・牛乳              | 469           | 22.8      | 14.1    | 276      | 1.9     |
| 23 | 金 | 栄養すいとん・ハムのマリネ・メープルパン・牛乳                                      | プチお菓子<br>こむすびちゃん・麦茶                 | 468           | 20.6      | 14.3    | 326      | 2.4     |
| 26 | 月 | 白身魚の青のりフライ・ブロッコリーサラダ・セサミパン<br>・おまめスープ                        | プチお菓子<br>きな粉のふんわり蒸しケーキ<br>・牛乳       | 507           | 22.6      | 17.5    | 248      | 2.8     |
| 27 | 火 | メロンパン・ポテトサラダサンド・野菜ジュース                                       | ビスケット<br>バナナ・飲むヨーグルト                | 538           | 12.6      | 12.1    | 161      | 0.8     |
| 28 | 水 | チキンカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け                                   | プチお菓子<br>手作りパイゼリー・麦茶                | 512           | 17.2      | 16.0    | 242      | 2.1     |
| 29 | 木 | 肉うどん・カラフルサラダ・ヨーグルト                                           | ビスケット<br>みかんのケーキ・野菜ジュ<br>ース         | 514           | 16.3      | 15.5    | 186      | 2.0     |
| 30 | 金 | 鶏肉のオーロラソース焼き・春雨サラダ・食パン (ブルー<br>ベリージャム)・牛乳                    | プチお菓子<br>おむすびくん・麦茶                  | 492           | 20.5      | 19.4    | 204      | 1.9     |

食器選びで大切なこと

料理と器で季節を味わい楽しむ、という日本の食事の基礎は小さい頃からしっかりと身につけたいもの。乳幼児期から陶器や磁器、竹や木製などの本物の器を使って食事をする感覚が磨かれて「食」のスタイルが確立しやすくなります。「幼いから」と割れない素材やキャラクターの物を選びがちですが、主役は料理です。その美しさ、おいしさを引き立ててくれる食器を選びましょう。また、軽い物は少しの力で動いてしまうので、一定の重量感がある物の方がいいな扱いができて食べるのにも適しています。

毎食、同じ量をしっかり! 炭水化物

ごはん、パン、麺類などの穀類をはじめ、いも類、果物砂糖などにも含まれる栄養素で、その成分は、糖質と食物繊維に大きく分類されます。体への消化吸収が速く、即効性があるエネルギー源なので、三大栄養素のなかでも、もっとも摂取量を必要とします。成長期の子どもの炭水化物が不足すると、体力や免疫力、体重の低下につながるの、毎食同じ量をしっかり食べるようにしましょう。パンにくらべて、ごはんの方が消化吸収が緩やかで腹もちもよいので、朝食にはごはん食がおすすめです。