

5月の給食献立表

三歳未満児

つるた乳幼児園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | |
|---|--|--|--|--|---|--|--|--|-------------------------------------|
| <p>味わう力（味覚）を育てよう！</p> <p>食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾（みらい）で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳食からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もいますが、おいしく楽しく食べられた経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。</p> | | | | <p>1日</p> <p>人参スティック お茶 鶏天 味噌汁（なめこ） サラスパサラダ ヨーグルト ご飯 牛乳 カル鉄スティック</p> | <p>2日</p> <p>バナナ 豆乳スープ 鮭フレーク ごはん お菓子 牛乳</p> | | | | |
|  | | | | <p>4日</p> <p>バナナ ポークカレー まっくろくろすけサラダ 牛乳 ご飯 お菓子 ジョア</p> | <p>5日</p> <p>バナナ クッキー 牛乳 いかフライ 具だくさん味噌汁 鶏そぼろ ご飯 クッキー 牛乳</p> | <p>6日</p> <p>バナナ きつね汁 納豆 ご飯 お菓子 牛乳</p> | <p>7日</p> <p>バナナ 親子煮 もやしの和え物 はんぺんスープ ご飯 フライドポテト 牛乳</p> | <p>8日</p> <p>バナナ さつまいもスティック とんかつ 味噌汁（大根） ゼリー ご飯 カルシウムせんべい 牛乳</p> | <p>9日</p> <p>バナナ お菓子 牛乳</p> |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | | | | |
| ソーセージ お好み焼き風卵焼き 板麩スープ ごはんですよ ご飯 | パン 牛乳 タン麺 ちくわきゅうり ヨーグルト | 大根スティック 麦茶 ほっけ焼き魚 味噌汁（豆苗と玉ねぎ） 炒り豆腐 オレンジ ご飯 | バナナ 親子煮 もやしの和え物 はんぺんスープ ご飯 | さつまいもスティック とんかつ 味噌汁（大根） ゼリー ご飯 | バナナ ポトフ パン | | | | |
| バナナ 牛乳 | チーズかまぼこ 牛乳 | せんべい 牛乳 | フライドポテト 牛乳 | カルシウムせんべい 牛乳 | お菓子 牛乳 | | | | |
| エネルギー 661Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 27.8g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 3.6g | エネルギー 397Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 10.6g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 3.6g | エネルギー 244Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.2g 炭水化物 20.8g 食塩相当量 1.7g | エネルギー 324Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.2g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 1.8g | エネルギー 395Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.1g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 1.9g | エネルギー 195Kcal たんぱく質 6.5g 脂質 11.4g 炭水化物 19.2g 食塩相当量 0.4g | | | | |
| 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | | | | |
| ソーセージ お茶 すき焼き風煮 きゅうり味噌マヨ和え たくあん納豆 ご飯 | パン 牛乳 ナポリタン コンソメスープ ヨーグルト | 人参スティック 赤魚のケチャップ和え ゴロゴロ野菜の味噌汁 ご飯 オレンジ | バナナ ハヤシライス 大豆サラダ ご飯 プリン | 大根スティック 豆腐中華煮 マカロニサラダ 野菜ジュース ご飯 | バナナ さつまいも汁 卵味噌 ごはん | | | | |
| バナナ 牛乳 | ソーセージ 牛乳 | ケーキ・サレ 牛乳 | クラッカー 牛乳 | ウエハース 牛乳 | お菓子 牛乳 | | | | |
| エネルギー 314Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.3g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 1.5g | エネルギー 603Kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.9g 炭水化物 68.1g 食塩相当量 3.6g | エネルギー 334Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 10.0g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 1.8g | エネルギー 415Kcal たんぱく質 12.8g 脂質 15.2g 炭水化物 56.3g 食塩相当量 1.4g | エネルギー 467Kcal たんぱく質 13.6g 脂質 16.6g 炭水化物 69.9g 食塩相当量 0.9g | エネルギー 173Kcal たんぱく質 8.0g 脂質 5.7g 炭水化物 24.2g 食塩相当量 0.6g | | | | |
| 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | | | | |
| ソーセージ 琥珀煮 ひじきツナサラダ たぬき納豆 ご飯 | パン 牛乳 煮干しラーメン レタスのリサラダ ヨーグルト | 人参スティック 鮭の塩焼き レンコンのきんぴら 味噌汁（キャベツ） ご飯 | バナナ キーマカレー 豆腐サラダ ご飯 牛乳 | チーズ 鶏のから揚げ かぼちゃのサラダ キャロットライス すまし汁 デザート | バナナ 肉うどん チーズ | | | | |
| バナナ 牛乳 | チーズかまぼこ 牛乳 | かぼちゃの甘煮 牛乳 | ウエハース 牛乳 | お菓子 ジョア | お菓子 牛乳 | | | | |
| エネルギー 314Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.2g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 1.9g | エネルギー 590Kcal たんぱく質 41.2g 脂質 13.8g 炭水化物 77.8g 食塩相当量 5.2g | エネルギー 260Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 9.1g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 1.4g | エネルギー 412Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 20.8g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 2.3g | エネルギー 523Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.8g 炭水化物 69.3g 食塩相当量 1.8g | エネルギー 175Kcal たんぱく質 8.6g 脂質 5.2g 炭水化物 24.7g 食塩相当量 1.2g | | | | |