献　　立　　表

＜ 以上児 ＞

2023年5月

とときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材料名（○は午後おやつ） 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	調味料	3時おやつ
1 月	（希望保育） シーチキンライス 野菜スープ バナナ	526 14.3 10.4 1.1	○ちぎりパン、七分つき米、じゃがいも、押麦	ツナ缶、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、こまつな、キャベツ、グリンピース	中華あじ、食塩	ちぎりパン
2 火	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
6 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
8 月	カレーライス 和風サラダ ヨーグルト	561 15.0 16.4 1.2	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、押麦、油、三温糖	森永おいしいカルシウムヨーグルト、○無塩バター、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、○卵	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、グリンピース、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ、ケチャップ	ミルク サブレ
9 火	パン 鶏むね肉のオイスターソース炒め ポテトサラダ 卵スープ、バナナ	526 20.7 13.4 1.7	○七分つき米、ロールパン、食パン、マーガリン、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、ごま油	鶏むね肉、木綿豆腐、卵、○しらす干し、ハム	バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、たまねぎ、りんご、こまつな	本みりん、しょうゆ、オイスターソース、酒、中華あじ、食塩	おにぎり ウエハース
10 水	ご飯 マーボー豆腐 バンバンジー 味噌汁	560 29.0 19.4 1.8	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま油、ごま、片栗粉、○油	木綿豆腐、○卵、○ミックスチーズ、豚ひき肉、○豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、油揚げ、○かつお節、かつお節	○キャベツ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマト、こまつな、しいたけ、○ねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢	ミルク お好み焼き
11 木	ご飯 切干大根煮 やっこサラダ中華風 味噌汁	517 18.0 14.2 1.7	七分つき米、○油、三温糖、押麦、ごま油、油	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、油揚げ、さつま揚げ、みそ、ハム、かつお節	にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	ミルク フライドポテト
12 金	パン 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ 春雨スープ、甘夏	503 20.0 17.7 1.5	ロールパン、食パン、マーガリン、○上新粉、じゃがいも、○三温糖、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、○豆乳、木綿豆腐、○ゆであずき缶、プロセスチーズ、鶏もも肉、卵、牛乳、バター	なつみかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、中華あじ、食塩	茶まんじゅう
13 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
15 月	五目寿司 ささみ和え 味噌汁	537 18.6 16.4 1.7	七分つき米、○小麦粉、三温糖、○三温糖	○卵、卵、○無塩バター、○脱脂粉乳、油揚げ、鶏ささ身、みそ、○牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	○りんご、にんじん、だいこん、かぼちゃ、しいたけ、きゅうり、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、食塩	ミルク りんごマフィン
16 火	パン 魚ステーキ かぼちゃのごまマヨネーズ 中華スープ、バナナ	467 23.6 15.8 1.5	○じゃがいも、ロールパン、食パン、マーガリン、マヨネーズ、ごま、三温糖、油	まぐろ、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○バター、豚バラ肉	バナナ、かぼちゃ、コーン(冷凍)、きゅうり、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華あじ、食塩	ミルク じゃがバター
17 水	ご飯 厚揚げとキャベツのカレー炒め 三色ナムル 味噌汁	536 17.9 19.8 1.2	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、ごま、ごま油	生揚げ、○無塩バター、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、みそ、○きな粉、鶏もも肉、○牛乳、かつお節	キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、きゅうり、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢、カレー粉	ミルク きな粉クッキー
18 木	ご飯 五目煮豆 ごま和え 味噌汁	553 23.8 13.4 1.6	○クリームパン、七分つき米、三温糖、押麦、ごま、油	木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、こまつな、糸こんにゃく、しいたけ、だいこん、ごぼう、えのきたけ、れんこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク クリームパン
19 金	パン ちくわのチーズ揚げ もやしとハムのサラダ 卵と豆腐のスープ、甘夏	541 20.1 18.7 2.3	○七分つき米、ロールパン、食パン、マーガリン、てんぷら粉、油、○マヨネーズ、○押麦、○ごま、三温糖	ちくわ、木綿豆腐、プロセスチーズ、卵、○ツナ缶、ハム	なつみかん、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、○塩こんぶ	酢、中華あじ、しょうゆ、食塩	ツナマヨおにぎり
20 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
22 月	ご飯 親子煮 納豆和え 味噌汁	524 19.8 16.9 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、納豆、鶏もも肉、○無塩バター、卵、○脱脂粉乳、○卵、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、グリンピース、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク 緑茶パウンドケーキ
23 火	パン かぼちゃグラタン 卵サラダ わかめスープ、甘夏	521 21.6 16.8 1.9	○七分つき米、ロールパン、食パン、マーガリン、マヨネーズ、○押麦、○ごま	牛乳、木綿豆腐、ミックスチーズ、卵、○さけ(塩)、鶏もも肉、ハム	なつみかん、かぼちゃ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、トマト、たまねぎ、だいこん、しめじ、キャベツ、生わかめ、ねぎ	ホワイトルウ、○酒、中華あじ、食塩	鮭おにぎり
24 水	ご飯 豆腐のチャンプル 油揚げの中華和え 味噌汁	497 17.8 16.1 1.2	七分つき米、さつまいも、押麦、ごま油、ごま、片栗粉、三温糖、○三温糖	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	ヨーグルト クラッカー
25 木	グリンピースご飯 魚の照り焼き さつま芋のごま和え 味噌汁	505 21.2 8.1 1.7	さつまいも、七分つき米、もち米、○小麦粉、○三温糖、三温糖、ごま	さけ、○牛乳、○ゆであずき缶、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	グリンピース、にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みりん、食塩	ういろう
26 金	ピクニックランチ	548 22.4 11.3 0.9	七分つき米、○スパゲティー、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、押麦、○油	鶏もも肉、○ツナ缶	バナナ、○トマト、○たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、そらまめ、○グリーンアスパラガス、万能ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、○中華あじ、○食塩	アスパラとトマトのパスタ
27 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
29 月	ビビンバ レバーのごまソースからめ 味噌汁	532 15.0 9.6 1.1	○さつまいも、七分つき米、じゃがいも、片栗粉、ごま、三温糖、押麦、ごま油、油	豚レバー、豚ひき肉、卵、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、酒	焼芋
30 火	パン 魚の竜田揚げ キャベツの胡麻マヨネーズ和え トマトスープ、甘夏	534 22.0 16.1 1.5	ロールパン、食パン、マーガリン、○もち米、○七分つき米、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま、○黒ごま	さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、○あずき(乾)	なつみかん、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、中華あじ、○食塩、食塩	赤飯おにぎり ウエハース
31 水	ご飯 厚揚げの中華煮 ごまポテト 味噌汁	503 21.1 11.9 1.4	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○三温糖、押麦、ごま油、ごま、三温糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、○卵、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、しいたけ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、中華あじ	ミルク フレンチトースト

献　　立　　表

＜ 未満児 ＞

2023年5月

とときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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	調味料	10時おやつ	3時おやつ
1 月	（希望保育） シーチキンライス 野菜スープ バナナ	(481) (13.8) (11.2) (0.9)	○ちぎりパン、七分つき米、じゃがいも、押麦	ツナ缶、鶏もも肉、ベーコン、○調製豆乳	バナナ、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、こまつな、キャベツ、グリンピース	中華あじ、食塩	ボーロ	ちぎりパン 豆乳
2 火	（希望保育） お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
6 土	（希望保育） お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
8 月	カレーライス 和風サラダ ヨーグルト	(475) (13.5) (14.6) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、押麦、油、三温糖	○無塩バター、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、○卵、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、グリンピース、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ、ケチャップ	せんべい	ミルク サブレ
9 火	ご飯 鶏むね肉のオイスターソース炒め ポテトサラダ 卵スープ、バナナ	(500) (18.2) (11.7) (1.2)	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、ごま油、七分つき米	鶏むね肉、木綿豆腐、卵、○しらす干し、ハム、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、たまねぎ、りんご、こまつな	本みりん、しょうゆ、オイスターソース、酒、中華あじ、食塩	豆乳	おにぎり ウエハース
10 水	ご飯 マーボー豆腐 バンバンジー 味噌汁	(476) (23.7) (15.5) (1.5)	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま油、ごま、片栗粉、○油	木綿豆腐、○卵、○ミックスチーズ、豚ひき肉、○豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、油揚げ、○かつお節、かつお節	○キャベツ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマト、こまつな、しいたけ、○ねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢	ボーロ	ミルク お好み焼き
11 木	ご飯 切干大根煮 やっこサラダ中華風 味噌汁	(459) (15.4) (11.4) (1.4)	七分つき米、○油、三温糖、押麦、ごま油、油	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、油揚げ、さつま揚げ、みそ、ハム、かつお節	にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、○食塩	バナナ	ミルク フライドポテト
12 金	ご飯 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ 春雨スープ、甘夏	(513) (18.2) (16.4) (1.2)	○上新粉、じゃがいも、○三温糖、マヨネーズ、パン粉、七分つき米	豚ひき肉、○豆乳、木綿豆腐、○ゆであずき缶、プロセスチーズ、鶏もも肉、卵、牛乳、バター、○調製豆乳	なつみかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、中華あじ、食塩	クラッカー	お茶蒸しパン 豆乳
13 土	（希望保育） お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
15 月	五目寿司 ささみ和え 味噌汁	(477) (16.3) (14.8) (1.5)	七分つき米、○小麦粉、三温糖、○三温糖	○卵、卵、○無塩バター、○脱脂粉乳、油揚げ、鶏ささ身、みそ、○牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	○りんご、にんじん、だいこん、かぼちゃ、しいたけ、きゅうり、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、食塩	クラッカー	ミルク りんごマフィン
16 火	ご飯 魚ステーキ かぼちゃのごまマヨネーズ 中華スープ、バナナ	(452) (21.1) (13.2) (1.1)	○じゃがいも、マヨネーズ、ごま、三温糖、油、七分つき米	まぐろ、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○バター、豚バラ肉、◎調製豆乳	バナナ、かぼちゃ、コーン(冷凍)、きゅうり、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華あじ、食塩	豆乳	ミルク じゃがバター
17 水	ご飯 厚揚げとキャベツのカレー炒め 三色ナムル 味噌汁	(457) (14.8) (15.8) (1.0)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、ごま、ごま油	生揚げ、○無塩バター、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、みそ、○きな粉、鶏もも肉、○牛乳、かつお節	キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、きゅうり、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢、カレー粉	ボーロ	ミルク きな粉クッキー
18 木	ご飯 五目煮豆 ごま和え 味噌汁	(469) (21.5) (12.0) (1.9)	七分つき米、三温糖、押麦、ごま、油、○食パン	木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節、○スライスチーズ	キャベツ、にんじん、こまつな、糸こんにゃく、しいたけ、だいこん、ごぼう、えのきたけ、れんこん、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、○ケチャップ	バナナ	ミルク チーズトースト
19 金	ご飯 ちくわのチーズ揚げ もやしとハムのサラダ 卵と豆腐のスープ、甘夏	(504) (17.7) (15.5) (1.7)	○七分つき米、てんぷら粉、油、○マヨネーズ、○押麦、○ごま、三温糖、七分つき米	ちくわ、木綿豆腐、プロセスチーズ、卵、○ツナ缶、ハム、◎調製豆乳	なつみかん、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、○塩こんぶ	酢、中華あじ、しょうゆ、食塩	豆乳	ツナマヨおにぎり
20 土	（希望保育） お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
22 月	ご飯 親子煮 納豆和え 味噌汁	(465) (16.8) (13.6) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、納豆、鶏もも肉、○無塩バター、卵、○脱脂粉乳、○卵、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、グリンピース、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ	ミルク 緑茶パウンドケーキ
23 火	ご飯 かぼちゃグラタン 卵サラダ わかめスープ、甘夏	(476) (16.3) (11.1) (1.3)	○七分つき米、マヨネーズ、○押麦、○ごま、七分つき米	牛乳、木綿豆腐、ミックスチーズ、卵、○さけ(塩)、鶏もも肉、ハム	なつみかん、かぼちゃ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、トマト、たまねぎ、だいこん、しめじ、キャベツ、生わかめ、ねぎ	ホワイトルウ、○酒、中華あじ、食塩	ボーロ	鮭おにぎり
24 水	ご飯 豆腐のチャンプル 油揚げの中華和え 味噌汁	(444) (15.1) (13.6) (1.1)	七分つき米、さつまいも、押麦、ごま油、ごま、片栗粉、三温糖、○三温糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、みそ、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)、○バナナ	しょうゆ、本みりん、酢	クラッカー	バナナヨーグルト
25 木	グリンピースご飯 魚の照り焼き さつま芋のごま和え 味噌汁	(473) (20.7) (10.4) (1.8)	さつまいも、七分つき米、もち米、○三温糖、三温糖、ごま、○米粉	さけ、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳、◎調製豆乳、○きな粉	グリンピース、にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みりん、食塩	豆乳	きなこ米粉蒸しパン
26 金	わかめご飯 鶏肉の香味揚げ そら豆のサラダ バナナ	(466) (17.3) (12.2) (0.9)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、押麦、○油、○七分つき米	鶏もも肉、○ツナ缶、○調製豆乳	バナナ、○トマト、○たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、そらまめ、○グリーンアスパラガス、万能ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、○中華あじ、○食塩	せんべい	アスパラとトマトのピラフ 豆乳
27 土	（希望保育） お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
29 月	ビビンバ レバーのごまソースからめ 味噌汁	(514) (14.6) (10.6) (1.0)	○さつまいも、七分つき米、じゃがいも、片栗粉、ごま、三温糖、押麦、ごま油、油	豚レバー、豚ひき肉、卵、みそ、油揚げ、かつお節、○調製豆乳	にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、酒	ボーロ	焼芋 豆乳
30 火	ご飯 魚の竜田揚げ キャベツの胡麻マヨネーズ和え トマトスープ、甘夏	(512) (17.3) (11.1) (1.0)	○もち米、○七分つき米、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま、○黒ごま、七分つき米	さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、○あずき(乾)	なつみかん、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、みりん、中華あじ、○食塩、食塩	バナナ	赤飯おにぎり ウエハース
31 水	ご飯 厚揚げの中華煮 ごまポテト 味噌汁	(470) (21.0) (12.9) (1.3)	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○三温糖、押麦、ごま油、ごま、三温糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、○卵、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、しいたけ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、中華あじ	豆乳	ミルク フレンチトースト

★保育園の給食を紹介します★

2023年5月

★ 保育園での栄養摂取量について

保育園では、子どもの1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児は50%、3歳以上児は40%を昼食とおやつで提供しています。

給与栄養目標量(昼食とおやつ)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
(1～2歳)	468kcal	15.2g～23.4g	10.4g～15.6g	1.5g
(3～5歳)	510kcal	16.5g～25.5g	11.3g～17g	1.4g

	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
(1～2歳)	218mg	2.3mg	193μg	0.25mg	0.29mg	20mg	3.3g
(3～5歳)	230mg	2.2mg	190μg	0.28mg	0.32mg	20mg	3.2g

子どもたちが保育園で食べている給食の一例です。

例1

		(3歳未満児)	(3歳以上児)
(主食)	ごはん	60g～80g	90g～110g
(主菜)	じゃが煮	30g～50g	60g～80g
(副菜)	リャンハン三糸	15g～30g	30～50g
(汁物)	味噌汁	80g	100g

例2

		(3歳未満児)	(3歳以上児)
(主食)	パン(3歳未満児はごはん)	ごはん60～80g	ロールパン1/2個(食べられる子はおかわりで食パン1/3枚)
(主菜)	厚揚げの中華煮	30g～50g	60g～80g
(副菜)	ポパイサラダ	25g～40g	40g～60g
(汁物)	あっさりスープ	80g	100g
(フルーツ)	バナナ	1/ 3本	1/2本

例3

※主菜が、鶏肉のから揚げ・魚の照り焼き等、肉や魚単品の場合

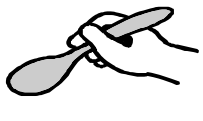
	(3歳未満児)	(3歳以上児)
肉	30g～40g	50～60g
魚	25g	40g

★ 保育園で使用している食材の納入業者について

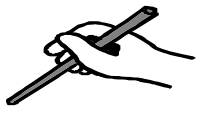
野菜・果物・その他	Aコープ豊田中央店	魚	フーズアイランド森町店
豚肉・鶏肉	横田商店(浜松市)	ひじき・刻み昆布・かつお節(だし用)・利尻昆布(だし用)	内藤食品(森町)
ハム・ベーコン・ウインナー	レッカーランドフクカワ(浜松市)	味噌	大石糀店(森町)
牛乳・ヨーグルト(森永乳業)	東海醗酵乳(磐田市)	パン	村登屋(森町)
豆腐・油揚げ・生揚げ・おから	中山豆腐製造所(掛川市)	米	もちづき製茶農園(森町)
しょうゆ・酢・ソース	明治屋醤油(浜松市)	あんこ	菓匠あさおか(森町)
10月、11月　さといも	磐田市(旧豊岡村)の海老芋	6月　とうもろこし	森町産
2月　はるみみかん	森町産	11月　柿	森町産

★ 適切に食具を使う大切さ ★

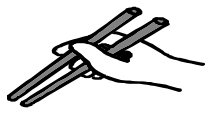
和食文化のマナーでお箸を正しく使うことはとても大切なこと。「手づかみ食べ」で、手指、腕、口の動きの協調運動が獲得できたら、スプーン、フォーク、お箸などの食具が正しく使えるように練習をします。スプーンの鉛筆持ちができるようになってから、お箸の練習を始めましょう。あせらずに、おおらかな気持ちで見守り、お手本となる姿を見せてあげましょう。



① 薬指と親指の根元で、一本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する！)

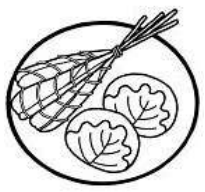


② 上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持ちます。



③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。

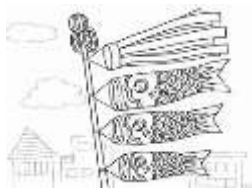
5月5日は「端午の節句」です



5月5日は男の子の健やかな成長をお祝いする「端午の節句」です。この日に食べるものといえば、「ちまき」と「柏餅」が有名です。

ちまきを食べるのは中国の故事に由来し、厄払いの効果があるとされています。

柏餅は餅をくるむ柏の葉に言われがあります。柏の木は、次の新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が絶えない子孫繁栄の象徴とされ、この日に食べられるようになりました。



季節の食材

さやえんどう

スナップえんどう

グリーンピース

そらまめ

新玉ねぎ

アスパラガス

春キャベツ

かぶ（春）

新ごぼう