

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
2 16 30 月	鶏肉のクラッカー焼き グリーンサラダ ビーフンのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	464 kcal	17.5 g	米 ビーフン	牛乳 鶏肉 ウイ ンナー ヨーグルト	きゅうり レタス ブ ロッコリー 水菜 人 参 玉葱 バナナ
3 17 31 火	肉豆腐 かぶの昆布和え 野菜スープ オレンジ	ごはん	ウインナーパン 牛乳	575 kcal	22.3 g	米 白滝 三温糖 HM粉	牛乳 豚肉 豆腐 カニカマ ウイ ンナー ヨーグルト	椎茸 ごぼう 玉葱 人参 かぶ ブロッ コリー きゅうり 塩昆 布 きゃべつ もやし オレンジ
4 18 水	白身魚のフライ フルーツサラダ ベーコン入りスープ バナナ	ごはん	中華ちまき 牛乳	631 kcal	21.5 g	米 小麦粉 パン 粉 油 三温糖 も ち米 ごま油	牛乳 白身魚 ベーコン 豚肉	きゅうり レタス パイン 缶 りんご みかん缶 もやし ほうれん草 バ ナナ 竹の子 人参 乾椎茸
5 19 木	ウインナーの餃子スティック パリパリサラダ ハヤシチュー オレンジ	麦ごはん	和風パスタ 牛乳	581 kcal	21.7 g	米 大麦 餃子の皮 三温糖 ごま油 じゃが芋 バター 小麦粉 スパゲティ	牛乳 ウインナー ベーコン 豚肉 ツ ナ	大根 きゃべつ 人参 きゅうり 玉 葱 とまと オレン ジ 椎茸
6 20 金	鱈のゴマ味噌焼き 竹の子入り麻婆春雨 味噌汁 バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	543 kcal	22.7 g	米 三温糖 春雨 ごま油 ちくわぶ	牛乳 鱈 豚肉	竹の子 人参 長葱 にんにく 生姜 玉 葱 えのき バナナ
7 21 土	鶏肉のさっぱり煮 春雨サラダ すまし汁 バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	442 kcal	16.1 g	米 三温糖 春雨 油 麩	牛乳 鶏肉 卵	人参 みかん缶 パイン缶 わかめ バナナ
9 23 月	スパゲティーミートグラタン ささみの胡麻和え かきたま汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	522 kcal	21.3 g	米 スパゲティ 油 春雨 三温糖 麩 片栗粉	牛乳 豚肉 チー ズ 鶏肉 卵 ヨー グルト	玉葱 人参 きゃ べつ きゅうり 長 葱 豆苗 バナナ
10 24 火	鶏肉の麦味噌焼き 人参ドレッシングサラダ ポトフ オレンジ	ごはん	ジャムサンド 牛乳	518 kcal	20.5 g	米 三温糖 油 じゃが芋 食パン	牛乳 鶏肉 ウイ ンナー	きゃべつ ブロッコリー 人参 かぶ えのき コーン オレンジ いち ごジャム
11 25 水	ほっけのミリン焼き ひじきのマリネ 春野菜の豚汁 バナナ	ごはん	切干大根と ツナのおにぎり 牛乳	569 kcal	26.0 g	米 油 三温糖 じゃが芋 ごま油	牛乳 ほっけ 鶏 肉 豚肉 ツナ	ひじき 大根 きゅうり 寒天 人参 玉葱 切 干大根 ごぼう アスパ ラ バナナ
12 26 木	豚肉の香味漬け なまり節の酢の物 チキンカレー オレンジ	麦ごはん	黒ゴマきな粉 ケーキ 牛乳	713 kcal	27.3 g	米 大麦 三温糖 じゃが芋 油 バ ター 小麦粉 HM 粉 蜂蜜	牛乳 豚肉 カニ カマ なまり節 鶏 肉 スキムミルク 卵 きな粉	玉葱 わかめ 人 参 オレンジ きゅ うり
13 27 金	ぎょうざ風肉詰め 中華風サラダ わかめのスープ バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	471 kcal	17.7 g	米 ごま油 三温 糖 春雨	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	きゃべつ 玉葱 に ら レタス きゅうり 人参 とまと 長葱 もやし わかめ バ ナナ
14 28 土	豚肉の生姜焼き スパゲティーサラダ 味噌汁 バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	473 kcal	17.9 g	米 スパゲティ	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐	玉葱 人参 きゅ うり 長葱 バナナ
5月の保育園での予定平均エネルギー量559kcal				5月の保育園での予定平均たんぱく質量21.9g				
5月の保育園での予定平均塩分量1.8g				5月の保育園での予定平均カルシウム量296g				

知って得する
栄養素のはなし

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や皮膚、内臓、髪の毛、血液など体のあらゆる部分を作る栄養素です。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質があり、動物性たんぱく質は牛乳、乳製品をはじめ肉や魚、卵などに含まれます。植物性たんぱく質は、豆類、穀物類、野菜などに含まれます。それぞれ含まれているアミノ酸が違うので、いろいろな種類の食品をバランスよくとりましょう。

《たんぱく質を多く含む食品例》

鶏むね肉
100g中
19.5g

豚もも肉
100g
20.5g

卵
1個60g中
7.4g

絹豆腐
100g中
5.3g

たんぱく質の推奨量
1～2歳 20g/日
3～5歳 25g/日

牛乳
200ml中
6.6g

5月

・25日(水) 誕生会