

# 5月のよていこんだてひょう

2024年

千代田せいが保育園

ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかいろ ちやにくになるもの	みどりいろ からだのちょうしを ととのえるもの	家庭での ポイント
1・15・29	すい	パン ツナエッグ きゅうりとコーンのサラダ クラムチャウダー オレンジ	ごへいもち	パン じゃがいも こめ	たまご チーズ ツナ あさり バター	たまねぎ、きゅうり にんじん、しめじ オレンジ	肉類
2・16・30	もく	マーボーどうふどん はるさめサラダ ちゅうかスープ バナナ	ハムチーズむしパン ぎゅうにゅう	こめ はるさめ ホットケーキ	とうふ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	ねぎ、にんじん コーン、たまねぎ チンゲンサイ バナナ	魚類
17・31	きん	とりとごぼうの Pasta かぼちゃのあまに わかめととうふのすましじる メロン	ハリハリおにぎり ぎゅうにゅう	Pasta こめ	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ごぼう にんじん、かぼちゃ わかめ、メロン	米類
18	ど	やきそば わかめスープ ヨーグルト	おかし りんごジュース	めん おかし	ウインナー ヨーグルト	キャベツ、にんじん たまねぎ	きのこ類
20	げつ	ごはん さけのしおやき ごもくきんぴら とうふとなめこのみそしる キウイフルーツ	ふラスク ぎゅうにゅう	こめ ふ	さけ とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう、れんこん にんじん、しめじ ピーマン、なめこ ねぎ、キウイフルーツ	海藻類
7・21	か	ドライカレーライス ブロッコリーのサラダ とうふスープ ヨーグルト	せんべい ぎゅうにゅう	こめ せんべい	ぶたにく とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、しめじ いんげん、にんじん ブロッコリー	魚類
22	すい	ごはん なっとうとあさりのかきあげ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる バナナ	ビスケット のむヨーグルト	こめ ビスケット	なっとう あさり あぶらあげ ヨーグルト	コーン、にんじん きりぼしだいこん たまねぎ、こまつな だいこん、バナナ	肉類
9	もく	ごはん カレーのてりやき とうふのチャンプルー オレンジ	かぼちゃクッキー ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ	カレー とうふ ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう にんじん、かぼちゃ オレンジ	海藻類
10・24	きん	みそぶたどん ほうれんそうのいそあえ アスパラのスープ バナナ	メープルケーキ ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん にら、もやし ほうれんそう アスパラ ねぎ、バナナ	きのこ類
11・25	ど	たきこみごはん とんじる ヨーグルト	おかし りんごジュース	こめ おかし	ぶたにく ヨーグルト	にんじん、だいこん ねぎ、しめじ りんごジュース	乳製品類
13・27	げつ	ごはん ぶたにくのカレーいため いりとうふ きゃべつのみそしる キウイフルーツ	ツナサンド ぎゅうにゅう	ごはん パン	ツナ ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ、にんじん いんげん キウイフルーツ	海藻類
14・28	か	ごはん とりしおこうじやき ひじきのにも とうふとこまつなのみそしる バナナ	レーズンマドレーヌ ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん、ひじき こまつな、バナナ レーズン	魚類

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

- 材料の場合により献立を変更することがあります。
- 5月8日は子どもの日メニューを提供します。
- 5月23日は誕生日献立を提供します。

入園・進級してから1か月が経ち、新しい生活に慣れてきた子どもたち。  
元気にあそび、給食をモリモリと食べる姿が見られるようになりました。  
連休明けで疲れが出てくる時期ですが、栄養をたくさん摂り水分補給もこまめに行っていきましょう！

### 子どもは大人の約半量

1～2歳 900～950kcal  
成人女性 2050kcal  
3～5歳 1250～1300kcal

## 1日の必要エネルギー量

●幼児向け食事バランスガイド

運動 水・お茶

1日のエネルギー量って？  
子どもが必要とする1日のエネルギー(kcal)は、大人の約半分。1～2歳なら母親の半分弱、3～5歳は、半分強というイメージです。

何をどのくらい出せばいいの？  
必要なkcal分のメニューを、バランスよく与えたい。でも、どんな物をどのくらいの量、出したらいいいのか、迷うことはありませんか？  
そんなときに活用したいのが「食事バランスガイド」。一日にとりたい主食・副菜・主菜・牛乳(乳製品)・果物の品数を、イラストで表しています。ぜひ、調理する際に、目安にしてみてください！

お菓子やジュースはちよūdōよい量を楽しく

東京都福祉保健局作成

※SVはサービング(食事提供量の単位)の略。

