献　立　表

2023/05月分　　総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,エビカツ,みそ汁,マカロニサラダ,型抜きいちごチーズ	牛乳,おかし（せんべい類）
2	火	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉団子の甘酢あん,はるさめスープ,キャベツとコーンの中華和え,豆乳プリン	牛乳,おかし（ビスケット類）
3	水		憲法記念日	
4	木		みどりの日	
5	金		こどもの日	
6	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
8	月	お茶(牛乳),小魚	ハヤシライス,メンチカツ,レタスのサラダ,ヤクルト	牛乳,おかし（せんべい類）
9	火	お茶(牛乳),小魚	カレーうどん,ちくわの磯辺揚げ,きゅうりとわかめの酢の物,手作り青りんごゼリー	牛乳,もっちりチーズパン
10	水	お茶(牛乳),小魚	たけのこご飯,煮魚,麩のすまし汁,ほうれん草の和え物,果物	牛乳,バウムクーヘン
11	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏と大根のべっこう煮,なめこ汁,ごぼうサラダ,果物	牛乳,おかし（ビスケット類）
12	金	お茶(牛乳),小魚	**【遠足】**おにぎり,鶏肉の唐揚げ,たこさんウインナー(以上児のみ),スマイルポテト(以上児のみ),ブロッコリー,ボックンゼリー(未満児のみ、みそ汁付き)	気になる野菜ジュース,おかし
13	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
15	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鮭の味噌マヨ焼き,春キャベツのみそ汁,切り干し大根の含め煮,果物	牛乳,おかし（せんべい類）
16	火	お茶(牛乳),小魚	味噌ラーメン,春巻き,もやしの彩りあえ,いちごヨーグルト	牛乳,パイナップルのケーキ
17	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,和風ハンバーグ,みそ汁,和風キャベツサラダ,果物	牛乳,おかし（ビスケット類）
18	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のカレー焼き,豚肉とさつまいものみそ汁,ひじきとキャベツのサラダ,果物	牛乳,おかし（せんべい類）
19	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,ポテトミートグラタン,キャベツとウインナーのスープ,きゅうりのツナ和え,果物	牛乳,甘々棒
20	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
22	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豆腐のねぎ味噌焼き,けんちん汁,じゃが芋とひき肉の煮物,果物	牛乳,おかし（せんべい類）
23	火	お茶(牛乳),小魚	ナポリタンスパゲッティ,チキンナゲット,にんじんサラダ,みかんゼリー	牛乳,あんパン
24	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉の味噌焼き,五目汁,三色和え,果物	牛乳,お米de国産いちごのスティック
25	木	お茶(牛乳),小魚	食パン,ベーコンエッグ,コーンスープ,ブロッコリーサラダ,果物	牛乳,おかし（せんべい類）
26	金	お茶(牛乳),小魚	**【年長親子昼食試食会】**ごはん,鶏のレモン煮,カレースープ,ほうれん草のサラダ,果物	牛乳,スイートポテト
27	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
29	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さばの塩焼き,豚汁,ポテトサラダ,果物	牛乳,おかし（せんべい類）
30	火	お茶(牛乳),小魚	あんかけラーメン,小龍包,もやしとニラの和え物,手作りグレープゼリー	牛乳,タコｄｅたこ焼
31	水	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,イカリングフライ,ツナサラダ,果物	牛乳,おかし（ビスケット類）

★今月の郷土食は甘々棒です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	539	20.7	18.8	230	2	141	0.32	0.36	34	4.7	1.9
目標量	580	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	466	18.4	17	279	1.6	145	0.28	0.41	29	3.7	1.5
目標量	480	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《　だしで美味しさUP！　》

新年度がはじまり、一ヶ月が経ちました。子ども達は保育園での新しい生活にも慣れ、給食も喜んで食べてくれるようになりました。

保育園では、素材を味わうことのできる給食づくりを大切にしています。そのためにかかせないのが「だし」です。給食室から、香ってくる「だし」の匂いは食欲を刺激し、じっくりと丁寧に煮出した「だし」は心も身体もほっとするような優しい味わいです。今月は「だし」について、お伝えします♪

★だしのおいしさの秘密

だしのおいしさのもとは、原材料に含まれるうま味成分です。

母の羊水にはグルタミン酸が含まれており、母乳にも同じグルタミン酸が含まれています。人が生まれながらにうま味を美味しいと感じられるのは、産まれる前から慣れ親しんだ味だからですね！

«食材»		«うま味成分»
昆布	…	グルタミン酸
かつお、煮干し	…	イノシン酸
干しシイタケ	…	グアニル酸

★だしの健康効果

好き嫌いを予防！

人間は知らない新しいものに対して、不安を感じる傾向があります。特に経験の少ない子どもはよりその傾向があります。

赤ちゃんのころから慣れ親しんだ「だし」のうま味を味付けのベースにすることで、初めての食べ物への抵抗感を減らすことができます。

野菜の水分とだしが入れ替わることで、野菜の苦みやえぐみが抑えられ、野菜が苦手な子でも食べやすくなります。

唾液の分泌を促進！

だしに含まれるうま味には唾液の分泌を促進します。唾液がでることで「おいしさ」を十分に感じられるだけでなく、食べ物を咀嚼し飲み込みやすくなり、消化しやすくなります。

素材の味を引き出す！

だしのうま味を活かすことで、少しの調味料でも美味しく食べることできます。こういった食習慣をつけることは、子ども達の味覚を育て、また減塩になるため、将来の健康に繋がります。

冷蔵庫に入れてほかっておくだけ！
簡単にできる『だしの取り方』

昆布だし　◎迷ったらコレ！なんでも合う万能だし

分量：昆布…15ｇ　水…1L

①昆布はキッチンバサミで1～1.5ｃｍ角に切る。

②水と一緒に容器に入れ、冷蔵庫で3～4時間以上おく。

※だしは2～3日程度、冷蔵保管できます。

ポイント　だしは濃くすればよいというものではありません。分量を守ることが大切です！

煮干しだし　◎味噌汁や煮物におすすめ！

分量：煮干し…40ｇ　水…1L

①にぼしの頭とはらわたをとる。

②①を500～600Wの電子レンジで30秒加熱する。

③水と容器に入れ、3時間以上おく。（冷蔵庫で一晩でもOK）

④ザルに紙タオルをしいてこす。

≪　5月のレシピ　≫

じゃがいもとわかめのみそ汁
（４人分）

紹介した煮干しだしを使うと、いつものみそ汁がぐっと美味しくなります。いつもより調味料が少なくても、素材の味やうま味をしっかりと感じることができます。

★材料★

じゃがいも	1個
カットわかめ	1.2ｇ
えのきたけ	1/2袋
ねぎ	1/3本
煮干しだし	480ml
味噌	大1弱(14ｇ)

★作り方★

① じゃがいもは皮をむいて芽を取り除き、5mm幅のイチョウ切りにする。

② えのきは石づきを落とし、食べやすい大きさにする。ねぎは小口切にする。

③ 乾燥わかめは水で戻し、食べやすいように刻んでおく。

④ 鍋にだし汁と①、②を入れ中火で煮て、柔らかくなったら乾燥わかめとねぎを加える。

⑤ ひと煮立ちしたら、火を止めて味噌を溶いたら完成。