

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
2	月	ご飯	ご飯・みそ汁(キャベツ・人参) ツナ入りオムレツ・大根とワカメのサラダ・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ジャムスコーン
6	金	ご飯	ご飯・シーフードカレー・キャベツの中華和え 果物	牛乳70ml 果物	牛乳・アップルゼリー クラッカー
7	土	醤油ラーメン	醤油ラーメン・小松菜しめじ炒め・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ビスケット
9	月	ご飯	ご飯・みそ汁(キャベツ・しめじ)・カミナリ豆腐 ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・チーズパン かえり煮干し
10	火	ご飯	ご飯・みそ汁(大根・ふのり)・北海かき揚げ チンゲン菜お浸し・果物	牛乳70ml 果物	麦茶・豆パン・鉄強化チーズ
11	水	ご飯	ご飯・みそ汁(水菜・塩わかめ)・ビビンバ② 胡瓜のしらす和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・オレンジケーキ
12	木	バターロール(30g)	人参ポタージュ・鶏肉照り焼き ほうれん草コーン和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ライスピザ
13	金	ご飯	ご飯・みそ汁(じゃが芋・白菜) かれいのごま焼き・小松菜納豆和え(保)・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・お好み焼き
14	土	ミートソーススパゲッティ	麦茶・ミートソーススパゲッティ モヤシ人参のツナ和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・せんべい
30	月	ご飯	ご飯・みそ汁(生揚げ・ふき)・豚肉の生姜焼き 白菜えのき和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・バターポテト
17	火	ご飯	ご飯・みそ汁(にら・白菜)・ほっけフライ 人参炒め煮・果物	牛乳70ml 果物	ヨーグルト 鉄強化クラッカー・おやつ昆布
18	水	ご飯	ご飯・みそ汁(小松菜・もやし)・豆腐ハンバーグ アスパラソテー・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ラスク
19	木	ご飯	ご飯・みそ汁(生揚げ・ふき)・豚肉の生姜焼き 白菜えのき和え・果物	牛乳・果物	牛乳・バターポテト
27	金	チキンライス	チキンライス・コンソメスープ・鶏肉のから揚げ① フライドポテト・ゼリー①	牛乳70ml 果物	牛乳・お好み焼き

5月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	548	13.7～ 27.4	12.2～ 18.3		247	2.4	194	0.30	0.34	19	2.2
	1～2歳児	460	14.8～ 22.8	10.1～ 15.2		216	2.2	192	0.24	0.29	17	1.4
平均値	3～5歳児	513	21.0	16.7	748	330	2.7	244	0.36	0.46	32	1.1
	1～2歳児	474	18.8	15.1	658	304	2.1	219	0.32	0.42	36	1.1

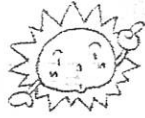
<参考> その他の栄養量の平均値

※食物繊維

※炭水化物エネルギー比

3～5歳児	3.1 g	3～5歳児(主食のごはん110gで換算)	67.0 %
1～2歳児	3.0 g	1～2歳児	54.1 %

食のウオッチマン



朝ごはんを食べよう



朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって身体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動き出します。

朝ごはんをバランスよく食べていますか？

平成24年度に札幌市子ども未来局が行った「札幌市保育所児童における食生活に関するアンケート調査」の結果では、朝食を毎日食べている児童の割合は95%を超えていました。

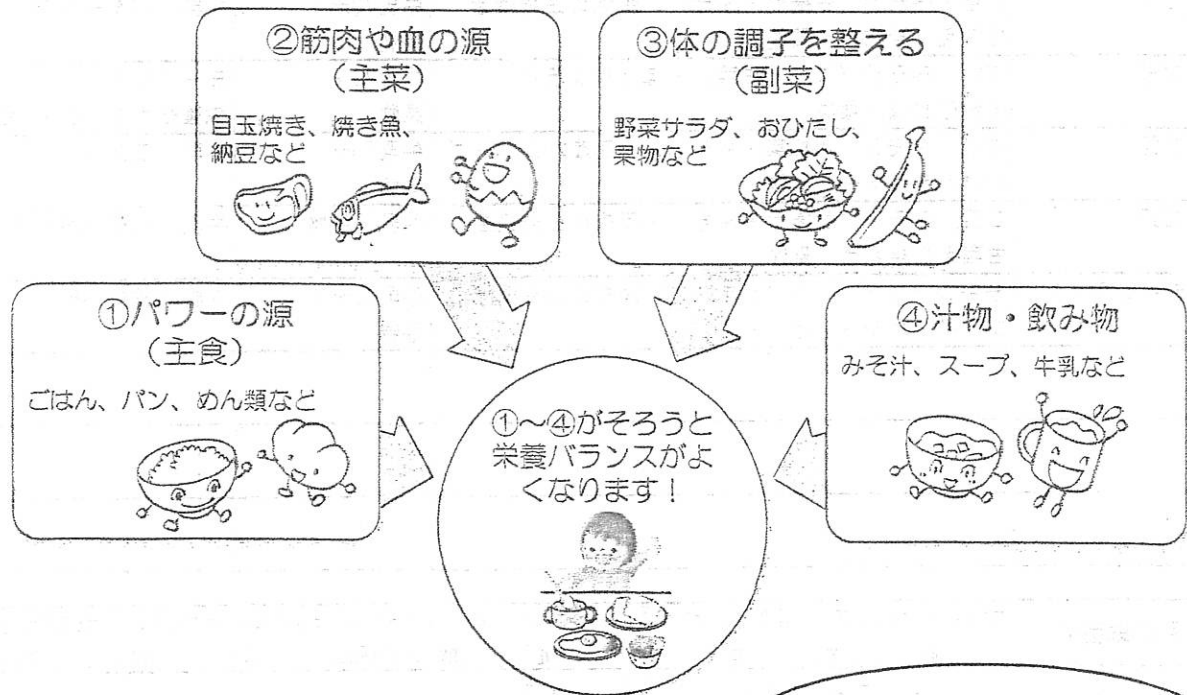
しかし、主食・主菜・副菜すべてがそろっている、バランスのよい朝食を食べている児童は半数でした。主食・主菜・副菜がそろっていない朝食では、副菜がない場合が多く、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源である野菜や海藻等の摂取不足が推察されます。

近年では、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれるシリアル類も多数市販されています。牛乳をかけるだけで食べられるという手軽さが、忙しい朝には大変助かりますが、実は甘みのついたものは砂糖などの糖質も多く含まれるので、食べ過ぎには注意が必要です。

まずは朝食を毎日食べることが、一日を元気に過ごすためのスタートです。

次のステップは栄養バランスのとれた朝食を食べること。

少しずつ、ステップアップしていきましょう！



今月の給食から
(朝ごはんにいかがですか?)

ツナ入りオムレツ

<材料 子ども5人分>

卵	200g (S玉4個)
玉葱	60g (中1/3個)
ツナ缶	50g
牛乳	40g
砂糖	ひとつまみ
塩	少々
パセリ(みじん切り)	少々
サラダ油	適宜

<作り方>

- ① 玉葱はみじん切りにし、少量の油で炒めるか、電子レンジで1分ほど温め火を通し、あら熱をとる。
- ② 卵を割りほぐし、材料をすべて合わせる。
- ③ 油をひいたフライパンに②を流し、箸でかき混ぜながら半熟に固まってきたらフライパンの端に寄せて成形する。