



# 5月給食だより

2022.5  
滑川市保育所給食献立作成会  
滑川市教育委員会子ども課



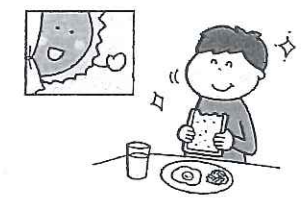
ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう				
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをどとのえる(みどり)				
2	げつ	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	ごはん	さかなのたれづけ キャベツとたまごのおひたし スモールパン みそしる	さかな たまご にぼし	じゃがいも	えんどうまめ いちご	キャベツ たまねぎ にんじん	おちゃ カルシウムせんべい	
6	きん	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	やきざかな ゆかりあえ トマト みそしる	さかな にぼし	とうふ	キャベツ ゆかり ねぎ	きゅうり えのきだけ こまつな トマト	ミルク かたぬきチーズ	
7	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう まंगाソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし	
9	げつ	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	カレーライス フルーツサラダ ふくしんづけ	ぶたにく ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ コーン パナナ	にんじん みかんかん ももかん ぶくしんづけ	ミルク オールレーズン	
10	か	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ようふうたまごやき マカロニサラダ コンソメスープ	たまご ぎゅうにゅう	ウイナー ツナ	マカロニ じゃがいも	たまねぎ きゅうり コーン	ミルク ぎゅうにゅう かりんとう	
11	すい	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	さかなのムニエル ブロッコリー にんじんあまに みそしる	さかな にぼし	あつあげ	こむぎこ バター	ブロッコリー しいたけ ねぎ	ショア ハーベスト	
12	もく	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ごはん	すぶた トマト すましじる	ぶたにく だしこんぶ	とうふ かつおぶし	かたくりこ じゃがいも ふ	たまねぎ しょうが チンゲンサイ	ミルク クリケット	
13	きん	ぎゅうにゅう ポーロ	パン	ごもくうどん おひたし パナナ	とりにく だしこんぶ	ちくわ かつおぶし	うどん	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり パナナ	ぎゅうにゅう てづくりプリン	
14	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう まंगाソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし	
16	げつ	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	チーズオムレツ ひじきのもの みそしる	たまご ひじき にぼし	チーズ ちくわ		たまねぎ にんじん えのきだけ	ピーマン いんげん キャベツ しめじ ねぎ	ココアミルク はいがスティック
17	か	ぎゅうにゅう おととと	ごはん	こうやどうふのたまごとし ブロッコリーサラダ こらきいも	とりにく たまご	こうやどうふ	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー コーン	しいたけ キャベツ いんげん にんじん	ぎゅうにゅう レーズンおしぼん
アレルギーフリー のひ										
18	すい	どうにゅう ハッピーダーン	ごはん	さばのみそに きりぼしあえ トマト くだくさんじる	さば にぼし	とうふ	さつまいも	ほうれんそう しいたけ トマト	にんじん ごぼう きりぼしだいこん ねぎ	どうにゅう オレンジ
19	もく	ぎゅうにゅう ムーンライト	パン	ちゃんぽんめん シューマイ レモンあえ	ぶたにく	シューマイ	ちゅうかめん かたくりこ	もやし コーン キャベツ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり	ミルク こつぶっこ
20	きん	ぎゅうにゅう パナナ	ごはん	さかなのフライ トマト あますあえ みそしる	さかな しらすまし にぼし	たまご とうふ	こむぎこ パンこ	トマト にんじん ねぎ	もやし えのきだけ こまつな	ココアミルク まるぼうろ
21	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう まंगाソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし	
23	げつ	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	さかなのかばやき こまあえ みそしる	さかな にぼし	とうふ	かたくりこ こま	キャベツ しょうが	こまつな だいこん にんじん チンゲンサイ	ミルク パナナ
24	か	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	しんじゃがうまに ちゅうかさサラダ トマト	ぶたにく だしこんぶ	がんもどき かつおぶし ローズハム	じゃがいも こんにやく はるさめ ごまあぶら	いんげん きゅうり もやし	にんじん もやし コーン トマト	ぎゅうにゅう こめこの おこのみやき
25	すい	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ごはん	なめし どんかつ ポイルキャベツ いちご すましじる	ちりめんじゃこ たまご かつおぶし	ぶたにく とうふ だしこんぶ	こま こむぎこ パンこ	だいこんな たまねぎ しめじ	キャベツ いんげん いちご みつば	やさいジュース ケーキ
26	もく	ぎゅうにゅう マンビスケット	パン	スパゲティーナポリタン ブロッコリー たまごスープ	ウイナー	たまご	スパゲティ かたくりこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ こまつなこまつな コーン	ミルク てつりゼリー
27	きん	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	とりにくとだいすのあまからめ おひたし みそしる	とりにく わかめ にぼし	だいす あつあげ	かたくりこ こま	もやし しょうが	こまつな だいこん にんじん ねぎ	ミルク ほしたべよ

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう				
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをどとのえる(みどり)				
28	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう まंगाソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし	
30	げつ	ぎゅうにゅう ぱりんこ	パン	やきそば スモールパン ポトフ	ぶたにく	ウイナー	やきそばめん じゃがいも	キャベツ にんじん パイカン ブロッコリー	もやし たまねぎ	ミルク あんぱんまん ビスケット
31	か	ぎゅうにゅう ルヴァン	ごはん	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう	なまクリーム チーズ	じゃがいも	たまねぎ ピーマン きゅうり	にんじん コーン しめじ グリーンピース オレンジ	ミルク ぼたぼたやき

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

## 朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!

入園や進級をしてから1か月がたち、少しずつ新しい生活に慣れてきた子どもたち。5月の連休明けには疲れが出てくることも考えられます。毎日元気に登園するためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



### 旬を味わう給食紹介 グリーンピースごはん




今月は、グリーンピースごはんが登場します。この時期に出回る旬のグリーンピースは、香りあって、もともおいしいといわれています。

## ～幼児食で積極的にとりたい栄養素～

### ●血液をつくる鉄分を豊富にとろう! 骨を強くするカルシウムをとろう!

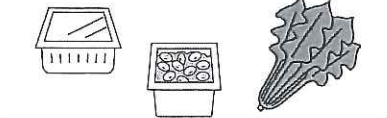
近年、鉄分が不足している幼児が多いです。自覚症状がない場合もありますが、鉄分が不足すると集中力がなかったり、疲れやすかったりといった症状が現れます。また成長期には、体をつくるためにカルシウムが必要です。骨量は10代で増加し、20歳前後でピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウムの貯金をすることが大切です。

#### 体の吸収率が高い! ヘム鉄(動物性食品)



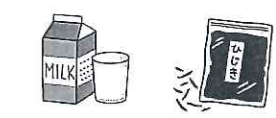
魚介類、赤身肉

#### +ビタミンCで吸収率がUP! 非ヘム鉄(植物性食品)



野菜と一緒には吸収率がUPします。

#### カルシウムが豊富




牛乳・乳製品・桜エビ・ひじき・高野豆腐・大豆製品など


魚介類の場合、特にイワシやカツオ、マグロ、貝類に豊富です。赤身肉は特に牛肉に多く鉄分が含まれます。

きのこ類やサケ、サンマなどに多く含まれるビタミンCと一緒にとると、鉄分の吸収率がUPします。


### ●摂り過ぎに注意しましょう!!




スナック菓子



清涼飲料水



肉加工品



インスタント麺

食品添加物として加工食品に使われる無機リンは、摂り過ぎるとカルシウムの吸収率を低下させます。