

令和8年

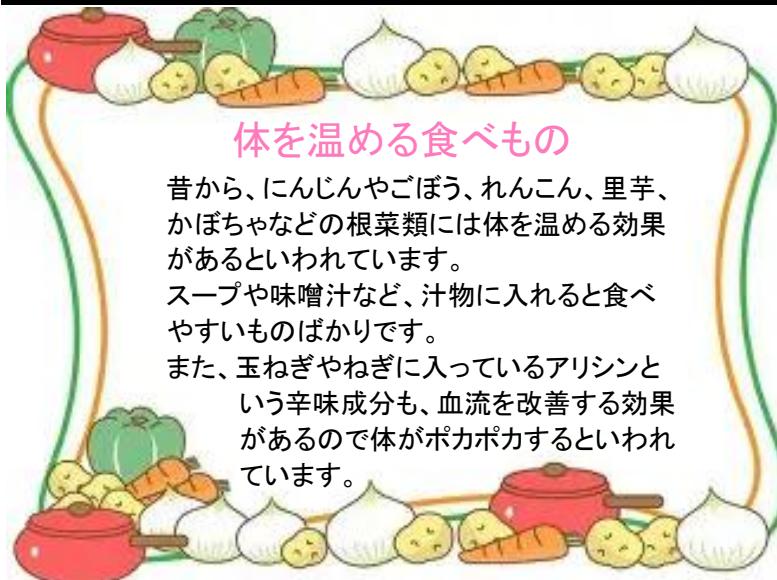


## 予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
5	月	冬野菜カレー 切昆布の当座煮 焼き南瓜 りんご	豆乳もち
6	火	コロコロ厚揚げ麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ みかん	フライドポテト
7	水	ぶりのごま照り焼き 紅白なます 煮豆 すまし汁 キウイ	七草がゆ
8	木	玄米フレークチキン 小松菜のごま和え 里芋の味噌汁 バナナ	オレンジゼリー
9	金	レバー入りハンバーグ 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁 オレンジ	白玉あずき
10	土	鶏めし 具だくさん味噌汁 バナナ	レーズンマフィン
13	火	鶏肉のマヨ焼き 五目金平 トマト 豆腐の味噌汁 みかん	バナナヨーグルト
14	水	豆腐のふわふわ揚げ ひじきのサラダ レタス 南瓜の味噌汁 いちご	ワインナー蒸しパン
15	木	魚の香草パン粉焼き 切干大根サラダ かぶとベーコンのスープ 生パイン	ひじきチャーハン
16	金	弁当日	ポテトコロッケ
17	土	チキンライス コーン入り豆乳スープ オレンジ	オートミールクッキー
19	月	鮭の塩焼き ポパイサラダ カレースープ りんご	かぼすゼリー
20	火	肉みそごぼう丼 胡瓜とわかめの酢の物 トマト 豆腐のすまし汁 オレンジ	南瓜マフィン
21	水	筑前煮 ウィンナー 玉葱の味噌汁 みかん	バナナ 菓子
22	木	魚の唐揚げ ひじきのガーリック炒め のっぺい汁 バナナ	スイートケーキ
23	金	レバーの甘辛煮 ししゃも 大根の味噌汁 生パイン	鉄分蒸しパン
24	土	混ぜ込みビビンパ 春雨スープ オレンジ	菓子 りんごジュース
26	月	牛肉の焼き肉風 里芋サラダ 切干大根の味噌汁 バナナ	焼き芋
27	火	魚のチャンチャン焼き 胡瓜のゆかり和え 白菜のスープ みかん	セサミクッキー
28	水	高野豆腐の中華煮 ブロッコリーのツナ和え かえり きのこの味噌汁 生パイン	小松菜おにぎり
29	木	魚のムニエル 南瓜サラダ じゃがいもの味噌汁 りんご	メルティフレーク
30	金	とり天 トマト 五目納豆 中華風スープ オレンジ	コーンマヨトースト
31	土	鮭の混ぜご飯 豆腐と大根の味噌汁 キウイ	オレンジ豆乳プリン



## 体を温める食べもの

昔から、にんじんやごぼう、れんこん、里芋、かぼちゃなどの根菜類には体を温める効果があるといわれています。スープや味噌汁など、汁物に入れると食べやすいものばかりです。また、玉ねぎやねぎに入っているアリシンという辛味成分も、血流を改善する効果があるので体がポカポカするといわれています。

春の七草といえば、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのことです。1月7日には無病息災を願って七草がゆをいただきます。「みんなが健康でいられますように」と願いながら、おやつで食べたいと思います。



子どもに必要な栄養素

## ビタミンB1

成長期の子どもに特に必要な栄養素のひとつがビタミンB群です。細胞の再生や成長を促す発育ビタミンといわれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミンです。糖質をとりすぎると、ビタミンB1が使われすぎて不足するので、注意しましょう。

ビタミンB1は、豚肉や大豆、野菜ではカリフラワー、ほうれん草などに多く含まれています。保育園の給食でも炒め物や煮物、和え物などで積極的にとりいれています。疲労回復にもよいので、豚汁やとんかつ、豚じゃが、具だくさんの味噌汁などがおすすめです。