

5月予定献立表

上三川幼稚園

2022年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					みどりのなかま	きいろのなかま	
1 日							
2 月	麦茶 さといも煮	ごはん	バーベキューチキン ポテトサラダ 大根のみそ汁 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 牛乳	わかめ たまねぎ 生姜 にんじん きゅうり コーン 大根	米 砂糖 ジャガイモ マヨネーズ せんべい
3 火			憲法記念日				
4 水			みどりの日				
5 木			こどもの日				
6 金	麦茶 さつまいも煮	ごはん	豆腐ハンバーグ ナポリタンソース コンソメスープ 牛乳	麦茶 チーズ蒸しパン	豆腐 豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ 大根	米 パン粉 片栗粉 サラダ油 スパゲティ ホットケーキミックス粉
7 土	麦茶 ビスケット	ごはん	塩バター肉じゃが煮 豆腐しゅうまい ハナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 焼売 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース バナナ	米 ジャガイモ 白滝 サラダ油 砂糖 せんべい
8 日							
9 月	麦茶 だいこん煮	ごはん	こいのぼりバーグ スマイルポテト アスパラガスソース 牛乳	麦茶 (乳児)ととやき 幼児)かしわ餅	ハンバーグ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん アスパラガス	米 スマイルポテト マーガリン かしわ餅
10 火	麦茶 さといも煮	ごはん	ビビンバ チャプチェ わかめスープ オレンジ 牛乳	麦茶 チヂミ	豚肉 たまご 豚肉 牛乳	わかめ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ 椎茸 ビーマン にんにく 大根 ねぎ オレンジ たら	米 砂糖 ごま油 春雨 ごま 小麦粉 片栗粉
11 水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	麻婆豆腐 えび焼売 ほうれん草のナムル 牛乳	麦茶 たまごサンド	豆腐 豚肉 えび焼売 牛乳 たまご	ねぎ にんじん 菊 椎茸 生姜 にんにく ほうれん草 もやし	米 ごま油 片栗粉 パン マヨネーズ
12 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	みそたれ焼肉 春雨サラダ わかめとかまぼこのすまし汁 牛乳	麦茶 青のりポテト	豚肉 かまぼこ 牛乳	わかめ 青のり にんにく きゅうり にんじん	米 砂糖 ごま 片栗粉 春雨 ごま油 鮭 じゃが芋 ごま油
13 金	麦茶 さつまいも煮	ごはん	さばのしょうが焼き ひじきとごぼうのきんぴら 豆腐と玉ねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 ピザトースト	さば 豆腐 牛乳 ワインナー チーズ	生姜 ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ しめじ ビーマン	米 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま 食パン
14 土	麦茶 ビスケット	ごはん	レンコンはさみ揚げ カラフルサラダ バナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 牛乳	れんこん たまねぎ にんじん コーン きゅうり ハナナ	米 砂糖 天ぷら粉 サラダ油 ジャガイモ ドレッシング せんべい
15 日							
16 月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	厚揚げのみそ炒め かぼちゃサラダ ハナナ 牛乳	麦茶 たご焼き	豚肉 厚揚げ チーズ 牛乳	かつお節 青のり 玉ねぎ にんじん ビーマン しめじ にんにく ハナナ 生姜 かぼちゃ きゅうり たご焼き	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ
17 火	麦茶 だいこん煮	ごはん	鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ コンソメスープ いちご 牛乳	麦茶 ヨーグルト	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	にんにく 生姜 きゅうり にんじん コーン いちご キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜	米 片栗粉 サラダ油 スパゲティ マヨネーズ
18 水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ハヤシライス フレンチサラダ 甘夏缶 牛乳	麦茶 ホットケーキ	豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ 甘夏缶	米 ジャガイモ サラダ油 ドレッシング ジャム ホットケーキミックス粉
19 木	麦茶 さといも煮	ごはん	たらのコーンマヨ焼き キャベツのおかか和え のっぺい汁 牛乳	麦茶 マカロニきな粉	たら 鶏肉 牛乳 きなこ	コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 ごぼう いんげん	米 マヨネーズ 片栗粉 里芋 こんにゃく マカロニ 砂糖
20 金	麦茶 だいこん煮	ごはん	酢豚風炒め 春巻き 卵スープ 牛乳	野菜ジュース ピスコ するめ	豚肉 春巻 たまご 牛乳 するめ	にんじん 玉ねぎ ビーマン 椎茸 チンゲン菜 野菜ジュース	米 ジャガイモ サラダ油 砂糖 片栗粉 ピスコ
21 土	麦茶 ビスケット	ごはん	ほっけの西京焼き がんもと野菜の煮物 バナナ 牛乳	麦茶 せんべい	ほっけ がんも 牛乳	大根 にんじん いんげん バナナ	米 砂糖 片栗粉 せんべい
22 日							
23 月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	筑前煮 納豆 なめこのみそ汁 牛乳	麦茶 麩のラスク	鶏肉 納豆 油揚げ 牛乳	わかめ れんこん 大根 にんじん 菊 椎茸 ごぼう いんげん なめこ	米 里芋 こんにゃく サラダ油 砂糖 麩 マーガリン グラニュー糖
24 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	鶏肉の照り焼き 卵サラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 豚肉と茄子のうどん	鶏肉 たまご 牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん ブロッコリー きゅうり グレープフルーツ なす 鶏茸 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ うどん ごま油
25 水	麦茶 さといも煮	ごはん	ミートボールカレー ジャコサラダ 甘夏缶 牛乳	麦茶 今川焼	ミートボール ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり 甘夏缶	米 ジャガイモ サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 今川焼
26 木	麦茶 かぼちゃ煮	パン	クリームシチュー ひじきのサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 するめの炊き込みご飯	鶏肉 牛乳 ツナ 油揚げ	にんじん 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 コーン オレンジ しめじ	ロールパン ジャガイモ サラダ油 ドレッシング 米
27 金	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	はんぺんフライ コーンサラダ 大根と麩のみそ汁 牛乳	麦茶 ウエハース	はんぺん チーズ 牛乳	わかめ コーン ブロッコリー にんじん きゅうり 大根	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ドレッシング 麩 ウエハース
28 土	麦茶 ビスケット	ごはん	八宝菜 餃子 ハナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 えび 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 菊 チンゲン菜 生姜 にんにく 生姜 ハナナ	米 ごま油 片栗粉 せんべい
29 日							
30 月	麦茶 だいこん煮	ごはん	肉じゃが煮 かにかまの卵焼き 厚揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 ぶどうゼリー	豚肉 かにかま たまご 牛乳 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ グリンピース ねぎ 小松菜 えのき ぶどう	米 ジャガイモ しらたき サラダ油 砂糖 ごま油
31 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	モロの竜田揚げ かぼちゃの煮物 なら玉汁 牛乳	麦茶 メロンパン	モロ たまご 牛乳	にんにく 生姜 かぼちゃ なら 玉ねぎ にんじん	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 メロンパン

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

栄養価平均値	エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分	
	未満児	487 Kcal	17.6g	15.0g	1.2g			
	以上児	578 Kcal	21.5g	18.5g	1.4g			

- 5月 10日 世界の料理 (韓国)
- 5月 17日 お誕生会

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新年度が始まって1ヶ月がたとうとしています。新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。でも、緊張がほぐれて疲れの出やすい時期でもあります。季節の移り変わるこの時期は、体調もくずしやすくなるので、疲れをためないように早寝早起きをし、朝食をしっかり食べて、元気に登園できるようにしましょう。

5月5日は端午の節句・こどもの日。

男の子の厄除けと健康を祈る日です。鎧兜（よろいかぶと）を飾るのは事故や病気から守ってくれるようにとの願いからです。こいのぼりは、鯉のようにたくましく、やがて成功することを願ってあげられます。



かしわ餅は、家が代々栄えるようにという縁起物です。また、厄除けや健康を祈って菖蒲湯にも入る習慣もあったようです。皆さんの家ではいかがでしょうか？

ごはん食とパン食



ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持続性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。



パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。



離乳食は、あせらず、ゆったりした気持ちで

離乳の開始は、一般的には5ヶ月ごろとされていますが、母乳やミルク以外のものを口にしたがる時期は、赤ちゃんによって異なります。大人の食事を見て興味を示したり、よだれを垂らして口を動かすようなしぐさは、離乳食をスタートさせるサインの一つといえます。離乳食は、ドロドロ状のものから舌でつぶせる固さへ、歯茎でつぶせる固さへ、歯茎でかめる固さ

へと、徐々に移行していきます。量や食材の数も増やしていきますが、せっかく用意した離乳食を食べてくれないと、がっかりしてしまいがちですよね。でも、食べる量やペースは赤ちゃんによって様々ですから、成長や体調に合わせて、あせらずに進められるといいですね。食べにくさが関係していることもありますので、固さが赤ちゃんに合っているかも見ながら、気長に進めていくことが大切です。

ゴマは小さいけれどすごいヤツ!?

和え物や酢の物、ゴマ油として、給食には欠かせないゴマは、健康を維持するために必要な栄養を豊富に含んだ栄養食品です。特に成分の半分を占める脂質は、ガンや肝臓の病気を抑え、血液をサラサラに保つ効果もあります。また、疲労を回復するビタミンBや血液を作る鉄、骨を作るカルシウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。ただし、そのまま食べると消化されずに排泄してしまうので、すりつぶしてから料理に使うようにしましょう。

まごは(わ)やさしいの食生活

健康的な食生活のためには・・・

- (豆類)
- (ゴマ・ナッツ)
- (わかめなどの海藻)
- (野菜)
- (魚)
- (しいたけなどのキノコ類)
- (イモ類)



の七つの食品を、バランスよく摂るようにしましょう！