

5月予定献立表

上三川幼稚園

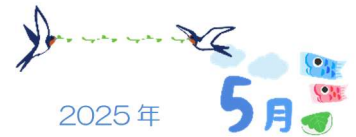
2025年		10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま			みどりのなかま			きいろのなかま		
日	曜					あかのなかま			みどりのなかま			きいろのなかま		
1	木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	さわらの西京焼き 五目大豆煮 ジャが芋のみそ汁 牛乳	麦茶 プリン	さくら 大豆 油揚げ 牛乳			にんじん いんげん 大根 椎茸 玉ねぎ わかめ			米 砂糖 こんにゃく じゃが芋		
2	金	麦茶 にんじん煮	ごはん	ミートボール ごまとうれん草のサラダ コンソメスープ 牛乳	麦茶 今川焼	豚肉 牛乳 ハム			玉ねぎ にんにく ほうれん草 にんじん きゅうり もやし キャベツ えのき			米 パン粉 砂糖 ドレッシング ごま 今川焼 ドレッシング		
3	土			憲法記念日										
4	日			みどりの日										
5	月			こどもの日										
6	火			振替休日										
7	水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え きぬさやのみそ汁 牛乳	麦茶 (幼児) かしわ餅 (乳児) ゼリー	豚肉 牛乳 かつお節			玉ねぎ ブロッコリー にんじん きぬさや			米 パン粉 サラダ油 かしわ餅		
8	木	麦茶 さといも煮	ごはん	チキンカレー いんげんのごま和え 甘夏缶 牛乳	麦茶 ドライフルーツ入り マフィン	鶏肉 牛乳 豆腐 卵			玉ねぎ にんじん いんげん 甘夏缶 バイン缶 そら豆 ドライフルーツ			米 ジャが芋 サラダ油 カレールウ ごま 砂糖 ホットケーキミックス		
9	金	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	はす団子 ひじきの煮物 みつばのすまし汁 牛乳	麦茶 ビスケット	鶏肉 牛乳 油揚げ かまぼこ			ひじき れんこん 玉ねぎ にんじん いんげん 椎茸 みつば 大根			米 パン粉 ごま油 サラダ油 砂糖 ビスケット		
10	土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ 海藻サラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ 牛乳			海藻ミックス キャベツ きゅうり コーン パナナ			米 サラダ油 ドレッシング せんべい		
11	日													
12	月	麦茶 にんじん煮	ごはん	鮭の照り焼き ポテトチーズサラダ 大根のみそ汁 牛乳	麦茶 レーズンシリアルバー	鮭 チーズ 牛乳 油揚げ			にんじん きゅうり 大根 レーズン			米 砂糖 ジャが芋 マヨネーズ コーンフレーク マシュマロ パター		
13	火	麦茶 だいこん煮	パン	コーンクリームシチュー かんぴょうサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 そら豆とひじきの おにぎり	鶏肉 牛乳 ハム			にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース かんぴょう そら豆 ほうれん草 グレープフルーツ			ロールパン ジャが芋 サラダ油 シチューミックス マヨネーズ 米		
14	水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	いわしのみそ煮 スタミナ納豆 もずくスープ 牛乳	麦茶 アメリカンドッグ	いわし 納豆 鶏肉 豆腐 牛乳 アメリカンドッグ			もずく 生薑 にんじん 玉ねぎ にんにく 椎茸 ねぎ			米 砂糖 ごま サラダ油		
15	木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	豆腐の中華煮 揚げ春巻き いちご 牛乳	麦茶 麩のラスク	豆腐 豚肉 えび 春巻き 牛乳			白菜 玉ねぎ にんじん きくらげ チンゲン菜 にんにく 生薑 いちご			米 ごま油 片栗粉 サラダ油 麩 マーガリン グラニュー糖		
16	金	麦茶 さといも煮	ごはん	豚肉のみそだれ焼き 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	麦茶 ヨーグルト	豚肉 わかめ			わかめ にんにく きゅうり にんじん 大根 椎茸 ねぎ			米 砂糖 ごま 片栗粉 春雨 ごま油		
17	土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこんはさみ揚げ がんもの煮物 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 がんもどき 牛乳			れんこん 大根 にんじん 玉ねぎ いんげん パナナ			米 砂糖 せんべい		
18	日													
19	月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	モロの竜田揚げ わかめの酢の物 豚汁 牛乳	麦茶 みかんゼリー するめ	もろ 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 するめ			にんにく 生薑 きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ			米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ジャが芋 こんにゃく ゼリー		
20	火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	厚揚げの煮物 かぼちゃサラダ かんぴょうすまし汁 牛乳	麦茶 じゃこトースト	厚揚げ チーズ 卵 ちりめんじゃこ			大根 にんじん いんげん かぼちゃ きゅうり かんぴょう ねぎ 椎茸			米 砂糖 マヨネーズ 食パン 青のり ごま		
21	水	麦茶 にんじん煮	ごはん	鶏肉のタルタル焼き コーンサラダ オニオンスープ いちご 牛乳	麦茶 プリンタルト	鶏肉 牛乳			コーン ブロッコリー にんじん きゅうり 玉ねぎ いちご			米 砂糖 ドレッシング タルト		
22	木	麦茶 だいこん煮	ごはん	ハヤシライス かにかまサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 どらやき	豚肉 牛乳 かまぼこ			海藻 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン オレンジ			米 ジャが芋 ハヤシルウ サラダ油 ドレッシング どらやき		
23	金	麦茶 さつまいも煮	ごはん	はんぺんフライ もやしのごまドレサラダ なめこのみそ汁 牛乳	麦茶 チーズ蒸しパン	はんぺん 牛乳 チーズ 油揚げ			もやし きゅうり コーン なめこ ねぎ			米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ドレッシング ジャが芋		
24	土	麦茶 ビスケット	ごはん	さばのみそ煮 ひじきサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	さば ツナ 牛乳			生薑 ほうれん草 にんじん コーン パナナ			米 砂糖 片栗粉 しょうゆ せんべい		
25	日													
26	月	麦茶 さといも煮	ごはん	ポークピカタ アスパラソテー なすのみそ汁 牛乳	麦茶 コーントースト (カレー風味)	豚肉 卵 チーズ ベーコン 油揚げ ハム			パセリ 玉ねぎ にんじん アスパラガス えのき なす ねぎ コーン			米 小麦粉 マヨネーズ 食パン マヨネーズ		
27	火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	ししゃもフライ 切干大根のきんぴら 小松菜のみそ汁	麦茶 冷やしわかめうどん	ししゃも さつま揚げ 牛乳 かまぼこ			わかめ 切干大根 にんじん グリンピース 小松菜 ねぎ			米 サラダ油 砂糖 ごま油 こま うどん 天かす		
28	水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	あじの酢豚風炒め 豆腐サラダ 中華たまごスープ 牛乳	麦茶 ウエハース	あじ 豆腐 卵 牛乳			生薑 にんじん 玉ねぎ ピーマン 椎茸 チンゲン菜 わかめ きゅうり キャベツ			米 片栗粉 ジャが芋 サラダ油 砂糖 ウエハース		
29	木	麦茶 にんじん煮	ごはん	山賊焼き キャベツとレモンのさっぱりサラダ 野菜コロコロスープ 牛乳	麦茶 ロールケーキ	ウインナー ハム ベーコン 牛乳			レモン きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん いんげん			米 ジャが芋 ロールケーキ		
30	金	麦茶 だいこん煮	ごはん	肉じゃが煮 卵焼き メロン 牛乳	野菜ジュース クッキー	豚肉 たまご			青のり にんじん 玉ねぎ グリーンピース メロン 野菜ジュース			米 ジャが芋 白滝 サラダ油 砂糖 クッキー		
31	土	麦茶 ビスケット	ごはん	キーマカレー もやしの和え物 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 大豆 牛乳			玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 生薑 キャベツ もやし コーン パナナ			米 サラダ油 カレールウ せんべい		

※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。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	489 Kcal	18.0g	15.3g	266mg	1.3g
	以上児	565 Kcal	21.0g	17.7g	285mg	1.5g

- 5月 9日 旬の野菜…みつばのすまし汁
- 5月 21日 お誕生会
- 5月 29日 肉の日メニュー（山賊焼き）

きゅうしょくだより



2025年

5月

山々は新緑で覆われ、青空を気持ちよさそうに泳ぐこいのぼりの姿もみられる季節となりました。入園、進級からあっという間の1ヵ月でしたね。子どもたちも新しいクラスに慣れてきました。今までの緊張感がゆるみ、疲れがでてくる時期でもあります。疲労回復のためにも十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。そして、規則正しい生活を心がけ、元気に楽しい生活を送りましょう。

5月5日は 端午の節句



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。

“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。”かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。



子供の健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね



.....おやつのはなし.....



子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達中で3度の食事だけでは必要な栄養が確保できません。おやつは時間を決めて、1日1回～2回で食事に響かない程度にしましょう。「栄養・水分・心の栄養」の補給となるおやつは、子どもにとって小さな食事です。市販のスナック菓子やジュースではなく、芋類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。



手作りのおやつは理想的ですが、毎日は大変なので、せんべいやビスケットに果物やヨーグルトをプラスしてバランスをとってみてください。

☆テーブルについて食べる習慣も意識して、楽しいおやつの時間を過ごしましょう！



主食・主菜・副菜をそろえて、 バランスの良い朝ごはんに



今まで朝ごはんを食べる習慣がないときは、少しずつ食べる習慣を身につけていきましょう。

すでに食べる習慣があるときは、さらに充実した朝食になるよう組み合わせてみましょう。

朝食の内容を見てみると、おにぎりやパン、牛乳といった単品ですませてしまうことはありませんか？



ポイント！！



毎日単品の朝食では栄養バランスが偏ってしまいます。主食・主菜・副菜の3つを組み合わせ、栄養バランスのよい朝ごはんがとれるようにしましょう。

主食から1つ、主菜は1つ、副菜からは2つ選んで組み合わせることです。季節や好みに合わせて、上手にバランスの良い朝ごはんにしていきましょう。

主食グループ

炭水化物
(米・麺・パン・芋など)

エネルギーのもとになります。
体や脳を動かす力になります。

主菜グループ

たんぱく質
(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)

体をつくるもとになります。
※肉・魚・卵などのおかず、乳製品を組み合わせてもいいでしょう。

副菜グループ

ビタミン・ミネラル
(野菜・果物)

体の調子を整えます。病気になりにくくなります。
※汁物もここに入ります。おかず、汁物、果物を選んで組み合わせてもいいでしょう。

朝ごはんだけではなく、体も心も大きく成長している途中の子どもたちは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとっていかなければなりません。栄養バランスが整った食事にするために、とても手軽で効果的な方法が、毎食「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることです。

.....朝ごはんの働き.....

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる

脳の働きを
活発にする



排便を促す

