


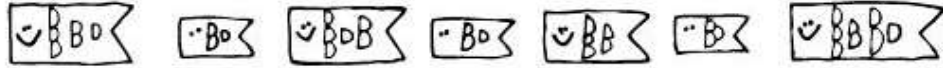
令和4年5月



# 予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
2 (月)	シーチキンごはん ぎゅうにくのあまからにはくさいのかつおあえ	ツナ 牛肉 かつお節 牛乳	たまねぎ しょうが はくさい キャベツ にんじん	米	にぼし
					ビスコ
6 (金)	ごはん やきざかな じゃがいもソテー みそしる	魚 豆腐 牛乳	キャベツ にんじん ピーマン わかめ オレンジ	米 じゃがいも あん 上新粉	オレンジ
					☆かしわ餅 
7 (土)	ぎゅうどん トマト	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ トマト	米	ポーロ
					-
9 (月)	グリーンピースごはん さかなのあげぼのあげ せんぎりにつけ みそしる	魚 油揚げ 牛乳	グリーンピース 刻み昆布 にんじん 切干大根 さやいんげん えのきたけ 葉ねぎ	米	せんべい3
					ウエハース
10 (火)	ごはん ぎゅうにくと こまつなのいためもの ツナサラダ	牛肉 ツナ 牛乳	こまつな しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	米	ゼリー
					ビスコ
11 (水)	ごはん ぶたにくのりんごソースに シャキシャキサラダ すましじる	豚肉 牛乳	りんご たまねぎ しょうが れんこん コーン こまつな 葉ねぎ	米 焼きふ じゃがいも	スナックパン
					☆みたらしポテト
12 (木)	ごはん ちゅうかふうのために あえもの	豚肉 高野豆腐 牛乳	キャベツ にんじん もやし さやいんげん こまつな はくさい	米 はるさめ ごま油	チーズ
					コーンフレーク
13 (金)	ごはん こうやのたまごとし はるさめサラダ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ	米 はるさめ マヨネーズ	にぼし
					せんべい2
14 (土)	ちゃんぼんめん オレンジ	豚肉 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし オレンジ	中華麺	クッキー
					-
16 (月)	カレーシチュー すのもの	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり オレンジ	米 じゃがいも 薄力粉	オレンジ
					ウエハース
17 (火)	ごはん さばのみそに だいこんサラダ みそしる	魚 油揚げ 牛乳	白ねぎ だいこん きゅうり にんじん レーズン もやし 葉ねぎ	米	ヨーグルト
					ポーロ
18 (水)	ごはん ハンバーグ あえもの	合い挽き肉 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんほう 寒天 もも缶 みかん缶 バイン缶	米	ビスコ
					☆フルーツポンチ
19 (木)	ごはん すぶたふう わかめとコーンの わふういため	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン バイン缶 わかめ コーン	米	ゼリー
					フルーチェ



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
20 (金)	ごはん とりにくのノルウェーふう スパゲティサラダ にんじんたまねぎスープ	鶏肉 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 寒天 ぶどうジュース	米 スパゲッティ マヨネーズ	せんべい 2
					☆サイコロゼリー
21 (土)	やきとりどん バナナ	鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ バナナ	米	コーンフレーク
					-
23 (月)	もみじごはん ツナととうふのつくねやき アスパラのかつおあえ みそしる	ツナ 豆腐 かつお節 牛乳	にんじん たまねぎ 干ししいたけ しょうが アスパラガス キャベツ 葉ねぎ	米 パン粉 焼きふ	せんべい 3
					芋けんぴ
24 (火)	ごはん キャベツとあつあげの カレー味チャンプル あえもの	豚肉 厚揚げ 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ しめじ キウイ	米	クッキー
					キウイ
25 (水)	ごはん しろみぎかなのしおやき じゃがいもそぼろあんかけ みそしる	魚 鶏ひき肉 チーズ 牛乳	グリーンピース ほうれんそう にんじん	米 じゃがいも	にぼし
					☆チーズじゃが
26 (木)	ごはん にくどうふ あげともやしのごまず	牛肉 豆腐 油揚げ 牛乳	キャベツ 白ねぎ もやし ピーマン オレンジ	米 ごま	ウエハース
					オレンジ
27 (金)	コッペパン ポークビーンズ きゅうりの ちゅうかふうサラダ	だいず 豚肉 牛乳	ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり セロリー	コッペパン じゃがいも ごま油	せんべい 3
					ゼリー
28 (土)	親子遠足 				
30 (月)	だいこんとりそぼろの あんかけどん チンゲンさいと ごぼうのみそあえ みそしる	鶏ひき肉 牛乳	だいこん にんじん 葉ねぎ しょうが チンゲンサイ ごぼう わかめ たまねぎ	米 ごま 薄力粉	ビスコ
					☆白ごまクッキー
31 (火)	にくうどん ひじきのにつけ	牛肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ひじき さやいんげん バナナ	うどん	バナナ
					コーンフレーク

- ・ ☆は手作りおやつです。
- ・ おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。
- ・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	636kcal
平均タンパク質量	26.8g

栄養価は3歳児のものを記載しています。



入園、進級して1カ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、給食やおやつも友だちと楽しく食べられるようになってきました。

一方、疲れも出てくる頃だと思います。ご家庭でも食事の栄養バランスに気をつけ、体調を崩さないようにしましょう。

### ●5月5日は「端午の節句」

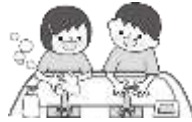


5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわ餅”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわ餅”には、カシワの木には新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

### 【 食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を 】

幼児の場合、うまく咀嚼ができなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で。「完食できた！」という達成感が次の食欲につながります。

また、年齢が上がってくると、「これを食べると髪がサラサラになるよ。これは力を出すのに役立つよ。」などと、効能を教えてあげても良いでしょう。



### 【 食事の前後には手洗いの習慣を 】

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ。」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま。」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大切です。

### 《 春の味を味わおう！ 》



#### グリーンアスパラ

- ・名前の由来は、豊富に含まれるアスパラギン酸から。
- ・血圧を下げ、免疫力を增强し、疲労回復に役立ちます。



#### 新たまねぎ

- ・肉厚でやわらかく、みずみずしいのが特徴です。
- ・辛みが少ないので、サラダなどに向いています。



#### さわら

- ・「魚」偏に「春」と書くサワラは、文字通り春を告げる魚とされています。
- ・淡白な味わいが特徴で、栄養はたんぱく質やカリウムが豊富で、ビタミンB<sub>2</sub>などを含みます。



#### たけのこ

- ・食物繊維が豊富なので、便秘予防、肥満防止の効果がります。



#### 新じゃがいも

- ・皮が薄く、全体に張りがあるものがおすすめ！水分が多く、保存がきかないので早めに食べましょう。

### ◆ みたらしポテト

< おやつでも、ごはんでも！ > じゃがいもの代わりに、さつまいもやかぼちゃで作っても美味しいです！

【材料 2人前(3歳児)】

- |        |     |                              |
|--------|-----|------------------------------|
| ・じゃがいも | 80g | ①じゃがいもは一口大に切り、油を絡めてオーブンで焼く。  |
| ・油     | 4g  | ②片栗粉に水を入れ、水溶き片栗粉を作っておく。      |
| ・砂糖    | 6g  | ③砂糖と醤油をフライパンで熱し、砂糖が溶けたら火を止め、 |
| ・醤油    | 4g  | ②を回し入れ、混ぜながら再び火にかける。         |
| ・片栗粉   | 1g  | ④③にとろみが付いたら火を止め、①を加えて絡める。    |
| ・水     | 14g |                              |

