

令和5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
1 (月)	ゆかりごはん ぶたにくのしょうがやき チンゲンサイのごまあえ ゼリー(3歳児以上)	豚肉 牛乳	たまねぎ しょうが チンゲン菜 ぶなしめじ にんじん	米 ごま 薄力粉	ゼリー
					☆白ごまクッキー
2 (火)	ごはん さかなのにつけ せんぎりにつけ みそしる プリン(3歳児以上)	魚 油揚げ かつお節 牛乳	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん 小松菜	米	プリン
					キウイ /+ヨーグルト(3歳児以上)
6 (土)	さけそぼろどん キウイ ぎゅうにゅう	さけ 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん 枝豆 キウイ	米	せんべい3
					-
8 (月)	もみじごはん やながわふう わかめとコーンのわふういため ウエハース(3歳児以上)	牛肉 鶏卵 かつお節 牛乳	にんじん ごぼう たまねぎ 乾しいたけ グリーンピース 乾わかめ コーン	米	にぼし
					こどもの日ゼリー
9 (火)	ごはん だいちのごもくに かぼちゃのあまに オレンジ(3歳児以上)	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	ごぼう にんじん グリーンピース かぼちゃ	米 こんにゃく	せんべい1
					オレンジ(0~2歳児) /ビスコ(3歳児以上)
10 (水)	ごはん さばのうめぼしに あえもの みそしる	さば 油揚げ 牛乳	梅干し キャベツ ほうれん草 にんじん えのき 葉ねぎ	米 じゃがいも	ビスケット
					☆みたらしポテト
11 (木)	ごはん はっぼうさい じゃこのマリネふう プリン(3歳児以上)	いか 豚肉 しらす 牛乳	はくさい たまねぎ もやし にんじん ピーマン しいたけ	米 ごま	せんべい3
					芋けんぴ
12 (金)	ごはん ふわふわチキン はるさめサラダ ほうれんそうのスープ	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれん草	米 春雨 マヨネーズ	ウエハース
					ゼリー
13 (土)	やきそば バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	キャベツ にんじん もやし ピーマン たまねぎ バナナ	中華麺	ビスコ
					-
15 (月)	ぶたどん キャベツとしめじの バターソテー みそしる メロン(3歳児以上)	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ぶなしめじ 乾わかめ	米 バター	スナックパン
					メロン(0~2歳児) /コーンフレーク(3歳児以上)
16 (火)	ごはん にくじゃが アスパラのかつおあえ チーズ(3歳児以上)	牛肉 かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ アスパラガス	米 じゃがいも 糸こんにゃく	チーズ
					プリン
17 (水)	ごはん だいちカレー ほうれんそうのあえもの せんべい1(3歳児以上)	豚ひき肉 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン コーン ほうれん草 かぼちゃ	米 薄力粉	せんべい1
					☆かぼちゃ蒸しパン



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
18 (木)	ごはん さわらのてりやきカレーふうみ かぼちゃサラダ にんじんたまねぎスープ ウエハース(3歳児以上)	さわら 牛乳	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん	米 マヨネーズ	ウエハース
					クッキー
19 (金)	ごはん とうふチャンプル あえもの フルーツポンチ(3歳児以上)	豆腐 ツナ缶 かつお節 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん 赤ピーマン ピーマン 乾しいたけ 小松菜 白菜 みかん缶 寒天 もも缶 パイン缶	米 ごま油	ボーロ
					フルーツポンチ(0~2歳児) /スナックパン(3歳児以上)
20 (土)	やきとりどん オレンジ ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ オレンジ	米	ビスケット
					-
22 (月)	ひじきごはん さかなのなんばんに スパゲティサラダ ビスコ(3歳児以上)	豚肉 油揚げ 魚 牛乳	にんじん ひじき しょうが キャベツ きゅうり	米 スパゲッティ マヨネーズ	ビスコ
					せんべい3
23 (火)	ごはん とりにくのさっぱり ブロッコリーのかつおあえ チーズ(3歳児以上)	鶏肉 かつお節 牛乳	ブロッコリー	米	チーズ
					コーンフレーク
24 (水)	ごはん やきにく あげともやしのごまず しいたけとキャベツのスープ	牛肉 油揚げ ベーコン 牛乳	もやし ピーマン にんじん たまねぎ 乾しいたけ キャベツ	米 ごま	バナナ
					スナックパン(0~2歳児) /バナナ(3歳児以上)
25 (木)	ごはん ポークビーンズ ほうれんそうと コーンのあえもの オレンジ(3歳児以上)	大豆 豚肉 牛乳	ピーマン たまねぎ にんじん ほうれん草 白菜 コーン	コッペパン ジャがいも	オレンジ
					ウエハース(0~2歳児) /ボーロ(3歳児以上)
26 (金)	ごはん やきぎかな じゃがいもそぼろあんかけ みそしる	魚 鶏ひき肉 きな粉 高野豆腐 牛乳	グリーンピース キャベツ にんじん	米 ジャがいも	ゼリー
					☆高野豆腐の フレンチトースト
27 (土)	きつねうどん トマト ぎゅうにゅう	油揚げ 牛乳	乾わかめ にんじん 葉ねぎ トマト	うどん	クッキー
					-
29 (月)	グリーンピースごはん レバーのかおりあげ きゅうりのちゅうかふうサラダ プリン(3歳児以上)	レバー 牛乳	グリーンピース 刻み昆布 葉ねぎ きゅうり にんじん セロリー	米 ごま油	チーズ
					キウイ /+ヨーグルト(3歳児以上)
30 (火)	ごはん さかなのてりやき マッシュポテト すましじる ウエハース(3歳児以上)	魚 牛乳	小松菜 葉ねぎ	米 ジャがいも 麩 バター	ウエハース
					芋けんぴ
31 (水)	とりなんばんうどん ひじきのさんばいず バナナ	鶏肉 きな粉 牛乳	白菜 にんじん 葉ねぎ ひじき きゅうり コーン	うどん 米	せんべい1
					☆きな粉おにぎり

・☆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。

平均エネルギー量

537kcal

平均タンパク質量

21.7g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑が一段と鮮やかな季節となりました。入園、進級して1か月が過ぎ、少し疲れが溜まって体調を崩しやすい時期です。偏りのない食生活を心がけ、風邪やウイルスに負けない身体づくりをしましょう。



5月5日 端午の節句

端午の節句は、5月5日に男の子の健やかな成長と幸福を願ってお祝いする行事です。本来は男の子のための日でしたが、「こどもの日」が制定され、今では子どもたちみんなの健やかな成長と幸福を願ってお祝いするようになりました。



鯉のぼりをあげる

「鯉のぼり」は強い流れの滝を力強く登りきり、龍になったという中国の鯉の伝説に基づいています。龍になった鯉のように強くたくましい子になって欲しいという願いや、立身出世の象徴としての意味があります。

【端午の節句に食べる物】

柏餅

柏の木は、冬になっても葉を付けたまま過ごし、新芽が出るまで葉が落ちない性質があることから、「家系が途絶えないように」と願う意味合いがあります。



かつお・出世魚

“勝男”になぞらえる鯉(カツオ)や、成長に合わせて呼び名が変わる出世魚のブリ、スズキなどは、男の子の将来の「出世」や「活躍」を願って端午の節句によく食べられています。



ちまき

ちまきを端午の節句に食べる習慣は、中国の故事に由来します。中国では、ちまきは忠誠心が高い人の象徴として考えられているそうです。このことから、忠誠心の高い立派な大人になって欲しいとの願いが込められています。



筍

筍は、竹のようにまっすぐ、すくすく大きく育って欲しいとの願いが込められています。



【春野菜 ～旬の野菜は栄養がぎっしり～】

春野菜には、新じゃがいもや新たまねぎ、春キャベツのように名前に「新〇〇」、「春〇〇」と付くものがあります。寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたっぷり蓄えています。春野菜独特の苦み(植物性アルカロイド)は、老廃物の排出や新陳代謝の促進に役立つと言われています。

〈 レバーの香り揚げ 〉

子どもでも食べやすい！鉄分豊富レシピ☆



【材料 1人前(3歳児)】

・レバー	45g	・酒	1g
・油	適量	・しょうが	0.5g
・片栗粉	2g	・葉ねぎ	0.5g
・砂糖	3g	・ごま油	0.5g
・しょうゆ	2g		
・みりん	1g		

- ①レバーを一口大に切り、血抜きする。(30分ほど牛乳に漬けておく)
- ②酒、しょうが汁、葉ねぎ、ごま油の調味液にレバーをつけ、下味をつける。
- ③②に片栗粉を付けて油で揚げる。
- ④砂糖、しょうゆ、みりんを煮立たせ、③に絡めてできあがり。