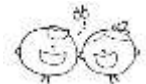


令和6年5月



# 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(未満児/以上児)
1 (水)	ごはん ぶたにくのりんごソースに はるさめのすのもの フルーツ(3歳児以上)	豚肉 牛乳	りんご たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん パイン缶 みかん缶	米 春雨	スナックパン
					芋けんぴ /スナックパン
2 (木)	ごはん かぶとがたハンバーグ フルーツサラダ こまつなスープ ウエハース(3歳児以上)	かぶと型ハンバーグ 牛乳	パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり 小松菜 たまねぎ にんじん	米	ウエハース
					ポーロ /芋けんぴ
7 (火)	わかめとじゃこのたきごみごはん とりにくのてりやき あえもの すましじる ビスケット(3歳児以上)	しらす 鶏肉 牛乳	乾わかめ キャベツ ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	米 ごま 麩	ビスケット
					コーンフレーク
8 (水)	ごはん あつあげとやさいのうまに はりはりづけ ウエハース(3歳児以上)	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 牛乳	にんじん ビーマン ごぼう 切干大根 刻み昆布 きゅうり	米 じゃがいも	にぼし
					ゼリー
9 (木)	ごはん ぎゅうにくのあまからに チンゲンサイとごぼうのみそあえ オレンジ(3歳児以上)	牛肉 牛乳	たまねぎ しょうが チンゲン菜 ごぼう にんじん ゆかり	米	ウエハース
					オレンジ /☆ゆかりごはん
10 (金)	ごはん やきざかな しらあえ みそしる チーズ(3歳児以上)	魚 豆腐 牛乳	ほうれん草 にんじん えのき 葉ねぎ	米 こんにゃく	チーズ
					ぶどうヨーグルト
11 (土)	ちゅうかしたるそば オレンジ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	ほうれん草 白菜 もやし にんじん	中華麺	せんべい2
					-
13 (月)	ごはん だいずカレー フレンチサラダ	豚ミンチ 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ ビーマン コーン缶 キャベツ きゅうり	米 薄力粉	ビスコ
					クッキー
14 (火)	ごはん こうやのたまごとじ ひじきとツナのいためもの ゼリー(3歳児以上)	高野豆腐 鶏肉 ツナ缶 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース ひじき さやいんげん	米	せんべい3
					ゼリー /ポーロ
15 (水)	ごはん さかなのてりやき あえもの みそしる プリン(3歳児以上)	魚 チーズ 牛乳	チンゲン菜 ぶなしめじ にんじん キャベツ	米 じゃがいも	プリン
					☆じゃがいものチーズ焼き
16 (木)	ごはん とりにくのなんばんづけ あげいりごまあえ えのきのスープ	鶏肉 油揚げ 牛乳	しょうが ほうれん草 にんじん 白菜 えのき 葉ねぎ	米 ごま	ポーロ
					ヨーグルト
17 (金)	ごはん ハンバーグ キャベツとしめじのバターソテー	合ミンチ 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ	米 バター	オレンジ
					コーンフレーク /+ヨーグルト



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 (土)	ぶたどん キウイ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	米	ウエハース -
20 (月)	もみじごはん にくどうふ さんしょくなます	牛肉 豆腐 牛乳	にんじん キャベツ 白ねぎ 大根 きゅうり 乾わかめ	米	バナナ ビスケット
21 (火)	ごはん すぶたふう アスパラのかつお和え みそしる ウエハース(3歳児以上)	豚肉 かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン パイン缶 アスパラ キャベツ 葉ねぎ	米 麩	ウエハース クッキー
22 (水)	きつねうどん ひじきのサラダ バナナ	油揚げ 牛乳	乾わかめ にんじん 葉ねぎ ひじき きゅうり トマト	うどん 米	せんべい2 ☆わかめごはん
23 (木)	ごはん さかなのフライ だいこんサラダ しいたけとキャベツのスープ チーズ(3歳児以上)	魚 ベーコン 牛乳	大根 きゅうり にんじん レーズン たまねぎ 乾しいたけ キャベツ	米 薄力粉 パン粉	チーズ スナックパン
24 (金)	ごはん だいちのごもくに ほうれんそうとコーンのあえもの ポーロ(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 白菜 ほうれん草 コーン缶 キウイ オレンジ	米 こんにゃく	にぼし キウイ /カットフルーツ
27 (月)	グリーンピースごはん ツナととうふのつくねやき チンゲンサイのごまあえ みそしる ビスコ(3歳児以上)	ツナ缶 豆腐 牛乳	グリーンピース 刻み昆布 たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが チンゲン菜 しめじ 乾わかめ	米 パン粉 ごま	ビスコ フルーチェ
28 (火)	ごはん さかなのたつたあげ シャキシャキサラダ ウエハース(3歳児以上)	魚 牛乳	れんこん ごぼう コーン缶 パイン缶 みかん缶	米	ウエハース プリン /ゼリー+フルーツ缶
29 (水)	コッペパン ポークビーンズ ほうれんそうのあえもの せんべい3(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	コッペパン じゃがいも	せんべい3 クッキー
30 (木)	だいこんととりそぼろの あんかけどん わかめとコーンのわふういため みそしる ポーロ(3歳児以上)	鶏ミンチ かつお節 牛乳	大根 にんじん 葉ねぎ しょうが 乾わかめ コーン缶 もやし	米	いちごヨーグルト ポーロ /いちごヨーグルト+ビスケット
31 (金)	ごはん さかなのてりやきカレーふうみ マッシュポテト バナナ(3歳児以上)	魚 きな粉 牛乳	バナナ	米 じゃがいも バター マカロニ	バナナ ☆マカロニきな粉
				平均エネルギー量	548kcal
				平均タンパク質量	21.5g

・☆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。

栄養価は3歳児のものを記載しています。

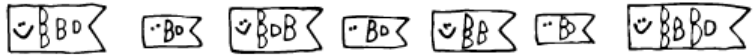
暖かく、さわやかな風が吹き、お散歩や外遊びが楽しい季節となりました。入園、進級して1か月が過ぎました。少し疲れがたまって体調を崩しやすい時期でもあるので、偏りのない食生活を心がけ、風邪やウイルスに負けない身体をつくりましょう。



### 5月5日は「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。



#### ●端午の節句には何をするの？

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、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、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ます。ぜひ、ご家庭でも、昔ながらの行事を経験してみたいかがでしょうか。



#### 【 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」とつくものがあります。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。

#### 《 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、免疫力を増強し、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>なども含みます。



##### たけのこ

- ・食物繊維が豊富なので、便秘予防、肥満防止の効果があります。



##### 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。

#### ●食事の前には手洗いの習慣をつけよう！

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。食事前後の手洗いを、習慣にすることが大事です。

#### 〈 わかめとじゃこの炊き込みごはん 〉

旬のゆで筍と一緒に炊き込むと  
春らしいごはんになります



【材料 1人前(3歳児)】

- |           |       |         |      |
|-----------|-------|---------|------|
| ・精白米      | 35g   | ちりめんじゃこ | 1g   |
| ・カットわかめ   | 0.4g  | 白ごま     | 0.2g |
| ・鶏ガラスープの素 | 0.26g |         |      |
| ・醤油       | 1.4g  |         |      |
| ・酒        | 1.75g |         |      |
| ・塩        | 0.02g |         |      |

- ①洗って浸水した米に、分量の水を加える。
- ②カットわかめはビニール袋等に入れて細かく砕く。
- ③①に鶏がらスープの素、醤油、酒、塩を加えて軽く混ぜ、②、ちりめんじゃこ、白ごまをのせて炊飯する。