

令和元年 5月予定献立表



だんだん暖かくなり、さわやかな季節になりました。新しい生活がスタートし、からだもここもだんだん慣れてきた頃ではないでしょうか？生活リズムの中でも大切なことは朝ごはんを食べることです。忙しい朝ではありますが、朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝ごはんは大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝食をしっかり食べましょう。

身体が目覚める春野菜

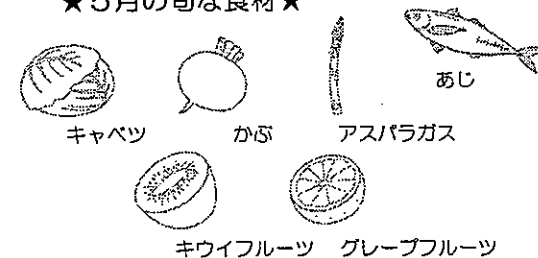
寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



★5月5日はこどもの日★

もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起のいい木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたと言われています。

★5月の旬な食材★



キウイフルーツ グレープフルーツ

日曜	献立	離乳食献立名	おやつ		食材	エネルギー量		
			AM 未満児	PM 全国児		kcal		
1	水	即位の日						
2	木	国民の休日						
3	金	憲法記念日						
4	土	みどりの日						
6	月	こどもの日						
7	火	わかめラーメン 春巻き オレンジゼリー	煮込み麺 くだもの	ふかしかぼちゃ	ヤクルト ホームパイ	中華めん 豚こま肉 にんじん もやし コーン缶 ねぎ わかめ なたと 春巻き オレンジゼリー	未満児 513 以上児 603	
8	水	ごはん 野菜たっぷりしょうが焼き きんぴらごぼう かきたま汁	おかゆ 豚肉と野菜煮 かきたま汁	野菜スティック	野菜ジュース クッキー	こめ 豚こま肉 たまねぎ もやし にんじん ごぼう たまご あさつき	未満児 512 以上児 600	
9	木	ふりかけごはん かぼちゃコロツケ 筑前煮 みそ汁	おかゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁	ゼリー	牛乳 蒸しパン	こめ かぼちゃ 鶏こま肉 にんじん れんこん こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん たまねぎ じゃがいも	未満児 518 以上児 610	
10	金	ごはん ししゃもフライ キャベツのおかか和え 豚汁	おかゆ 煮魚 野菜煮 豚汁	コーンフレーク	ジョア スティックパイ	こめ ししゃも きゃべつ にんじん 豚こま肉 だいこん とうふ あぶらあげ はくさい	未満児 515 以上児 601	
11	土	焼きそばパン ポテトサラダ 牛乳			飲み物 おやつ			
13	月	みそラーメン チーズサラダ くだもの	煮込みそうめん 野菜煮 くだもの	魚肉ソーセージ	麦茶 ビザトースト	中華めん 豚ひき肉 スイートコーン にんじん もやし あさつき なたと キャベツ チーズ オレンジ	未満児 510 以上児 603	
14	火	ごはん 豆腐ハンバーグ 温野菜 ミネストローネスープ	おかゆ 豆腐と野菜煮 ミネストローネスープ	プチダンゴ	麦茶 甘食	こめ とうふ 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ だいこん あさつき ブロッコリー カブフラワー にんじん セロリー ベーコン	未満児 516 以上児 605	
15	水	ごはん 焼き魚 ひじき煮 みそ汁	おかゆ 煮魚 ひじき煮 みそ汁	野菜スティック	ヤクルト クッキー	こめ さけ ひじき にんじん あぶらあげ 大豆水煮 はくさい だいこん しめじ ねぎ	未満児 514 以上児 610	
16	木	ツナサンド カラフルサラダ クラムチャウダー	パン粥 野菜煮 チャウダー	温野菜	牛乳 カステラ	食パン ツナ きゅうり にんじん スイートコーン ロースハム 赤ピーマン あさり たまねぎ じゃがいも	未満児 513 以上児 605	
17	金	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ	おかゆ ひき肉と豆腐煮 中華スープ	バナナチップス	リンゴジュース おせんべい	こめ 豚ひき肉 とうふ ねぎ はるさめ きゅうり にんじん みずな はくさい たまねぎ	未満児 515 以上児 605	
18	土	若葉会総会						
20	月	大空ごはん 生揚げの炒め煮 しそ和え みそ汁	おかゆ なまあげと野菜煮 みそ汁	チーズかまぼこ	飲むヨーグルト もちもちパン	こめ 大豆水煮 そらまめ 生揚げ 豚ひき肉 たまねぎ もやし ピーマン キャベツ にんじん はくさい だいこん しいたけ	未満児 516 以上児 606	
21	火	ハンバーガー グリーンサラダ フライドポテト オニオンスープ	パン粥 ひき肉と野菜煮 オニオンスープ	フリッツ	麦茶 おにぎり	バーガーパン 豚ひき肉 サニーレタス レタス きゅうり じゃが芋 スイートコーン にんじん たまねぎ ねぎ	未満児 510 以上児 605	
22	水	ミートスパゲティ コールスローサラダ やさいスープ	スープスパゲティ 野菜煮 野菜スープ	ふかし芋	ジョア ビスケット	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン	未満児 516 以上児 605	
23	木	シーフードカレーライス キャベツサラダ 福神漬け 杏仁豆腐	おかゆ ツナと野菜煮 ヘビダンゴ	するめ	お誕生メニュー	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん えび いか あさり キャベツ ツナ 福神漬け あんにんどうふ	未満児 515 以上児 605	
24	金	園外保育						
25	土	白身魚サンド スパゲティサラダ 牛乳			飲み物 おやつ			
27	月	けんちんうどん 鶏天ぶら みかんヨーグルト	煮込みうどん 鶏肉煮 ヘビダンゴ	野菜スティック	麦茶 おいなりさん	うどん さといも はくさい だいこん にんじん しいたけ あぶらあげ とりこく ヨーグルト みかん	未満児 512 以上児 600	
28	火	ロールパン 煮込み肉団子 じゃこサラダ コーンスープ	パン粥 ひき肉と野菜煮 さつま芋スープ	クラッカー	フルーツ白玉	ロールパン 豚ひき肉 しめじ にんじん グリンピース キャベツ しらす きゅうり スイートコーン	未満児 515 以上児 600	
29	水	ごはん ニラレバ炒め 大根サラダ ワンタンスープ	おかゆ レバーと野菜煮 スープ	マカロニきな粉	野菜ジュース 小魚アーモンド	こめ レバー ニら もやし にんじん だいこん はくさい なたと	未満児 515 以上児 600	
30	木	ごはん 鶏のごまみそ焼き 酢の物 みそ汁	おかゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁	野菜チップス	杏仁豆腐	こめ とりにく キャベツ わかめ はくさい だいこん にんじん しいたけ あさつき	未満児 511 以上児 605	
31	金	ハヤシライス サラダ くだもの ヨーグルト	おかゆ 豚肉と野菜煮 くだもの ヘビダンゴ	せんべい	牛乳 バームクーヘン	こめ 豚こま肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ キャベツ わかめ メロン ヨーグルト	未満児 518 以上児 606	

※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています。

※献立は材料の都合により変更する場合があります

