2024年

5月の予定献立表　旭保育園

にち 曜日	乳児組 午前おやつ	献立名	材料および体内での働き 血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行事および連絡事項
1 水	かし	ごはん　ごしょくむし	たまご とうふ	こめ ごま あぶら	にんじん たけのこのみずにかん たまねぎ	♪ちまきふうおにぎり	600(563) 23.6(22.1)	
	牛乳	れんこんのきんぴら　オレンジ	とりひきにく	ごまあぶら	ほししいたけ ひじき いんげん れんこん きざみこんぶ オレンジ	ぎゅうにゅう	16.1(15.8) 2.5(2.2)	
2 木	かし	ごはん　コーンシチュー	ぶたにく ハム	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん コーンかん バナナ	せんべい クッキー	499(487)15.1(15.3)	
	牛乳	シーザーサラダ　バナナ	スキムミルク こなチーズ	オリーブあぶら	グリンピース きゃべつ きゅうり だいこん	ぎゅうにゅう	11.5(13.1)2.4(2.1)	
7 火	かし	ごはん　にこみハンバーグ	ぶたひきにく とりひきにく たまご	こめ バター	たまねぎ にんじん	せんべい クッキー	564(534) 24.0(22.4)	7日 身体測定2才
	牛乳	ほうれんそうソティ　オレンジ	とうふ ウインナー スキムミルク	あぶら ごまあぶら	ほうれんそう コーンかん オレンジ	ヤクルトジョア	15.2(15.1) 1.6(1.5)	リトミックうめ・さくら組
8 水	かし	ごはん だいずととりにくのあまからに	だいず とりにく	こめ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう	♪レーズンスコーン	493(482)22.5(21.2)	8日 身体測定幼児組
	牛乳	わかめときゅうりのすのもの　みそしる☆	あぶらあげ	あぶら	しょうが きゃべつ こまつな わかめ きゅうり	ぎゅうにゅう	11.2(12.8) 2.1(1.8)	～10あか組個人面談
9 木	かし	ごはん　ゆでぶたのごまだれ	ぶたにく とうふ	こめ ごま あぶら	しょうが ながねぎ きりぼしだいこん にんじん	ジャム&マーガリンサンドイッチ	605(566) 24.2(22.6)	9日
	牛乳	きりぼしだいこんのいりに　みそしる☆	あぶらあげ	ごまあぶら	つきこんにゃく ほししいたけ いんげん ほうれんそう えのきだけ	ぎゅうにゅう	20.2(19.1) 1.8(1.7)	身体測定1才
10 金	かし	カレーライス	ぶたにく ハム	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ	♪ドーナツ	648(658) 18.8(21.9)	10日
	豆乳	マカロニサラダ　オレンジ	スキムミルク	あぶら マカロニ	グリンピース オレンジ	ぎゅうにゅう	24.7(26.9) 2.2(2.3)	身体測定0才
11 土	かし	スパゲティナポリタン	とりひきにく	スパゲティ	たまねぎ グリンピース マッシュルームかん	あましょくパン せんべい	443(442) 18.5(18.2)	
	牛乳	かぼちゃのみそしる	とうふ	あぶら	かぼちゃ にんじん わかめ	ぎゅうにゅう	11.9(12.8) 2.5(2.3)	
13 月	かし	ごはん　かじきのかくに	かじき	こめ	きりぼしだいこん にんじん わかめ	♪もちもちチーズあげぱん	554(526) 25.6(23.7)	～17日うめ組個人面談
	牛乳	ほうれんそうのごまあえ みそしる☆	あつあげ	ごま	きゃべつ ほうれんそう	ぎゅうにゅう	17.5(16.9) 2.2(1.9)	
14 火	かし	ごはん レバーとポテトのあまからやき	ぶたレバー	こめ じゃがいも	きゅうり こんぶのつくだに えのきだけ	♪ホットケーキ/ヨーグルト バナナ(さくら組)	621(589) 23.1(22.2)	14日
	牛乳	きゅうりのこんぶあえ きのこスープ	とうふ	あぶら ごま	しいたけ しめじ しょうが にんじん	ぎゅうにゅう/むぎちゃ	16.7(17.0) 1.4(1.2)	内科検診
15 水	かし	ホットパン　わふうミートローフ	とりひきにく とうふ	ホットパン	コーンかん グリンピース にんじん	♪チーズおかかおにぎり	513(493) 23.1(21.7)	
	牛乳	ひじきサラダ　オレンジ	たまご ツナかん スキムミルク	あぶら	たまねぎ ひじき きゅうり オレンジ	ぎゅうにゅう	18.3(17.6) 1.6(1.5)	
16 木	かし	ごはん　ホイコーロふう	ぶたにく	こめ	きゃべつ にんじん たまねぎ なす	ヨーグルト バナナ /ホットケーキ(さくら組)	690(542) 25.6(21.7)	16日 さくら組
	牛乳	だいがくかぼちゃ　みそしる☆	とうふ	あぶら ごま	かぼちゃ しめじ たけのこのみずにかん	むぎちゃ/ぎゅうにゅう	22.7(17.7) 1.7(1.4)	おやつクッキング
17 金	かし	ごはん こうやどうふととりにくのいために	こうやどうふ	こめ	だいこん にんじん グリンアスパラ	♪フライドポテト	627(585) 21.9(20.7)	
	豆乳	アスパラとかまぼこのサラダ バナナ	とりにく かまぼこ	あぶら ごま	たまねぎ ごぼう ほししいたけ いんげん きゃべつ バナナ	ぎゅうにゅう	23.1(21.3) 1.3(1.2)	
18 土	かし	やきうどん	ぶたにく	あぶら うどん	きゃべつ もやし にんじん	スティックパン せんべい	430(433) 16.5(16.4)	
	牛乳	さつまいものみそしる	あぶらあげ	さつまいも	わかめ たまねぎ	ぎゅうにゅう	11.3(12.9) 2.2(1.9)	
20 月	かし	ごはん　さわらのにつけ	さわら あぶらあげ	こめ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	♪バナナこくとうむし	598(559)27.7(25.2)	20日～24日もも組個人面談
	牛乳	きりぼしだいこんサラダ みそしる☆	とりささみにく	ごま	たまねぎ きゃべつ	ぎゅうにゅう	17.6(17.0) 2.3(2.0)	フットサルうめ・さくら組
21 火	かし	しょくぱん　ぶたにくとたまねぎのケチャッ	ぶたにく たまご	しょくぱん こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな わかめ	♪とうにゅうフルーツかんてん ウエハース	548(529)24.3(22.6)	
	牛乳	コールスローサラダ　かきたまじる	ウインナー	あぶら ごま	きゃべつ きゅうり	ぎゅうにゅう	25.0(24.1) 0.9(0.8)	
22 水	かし	ごはん　マーボーどうふ	ぶたひきにく	こめ ごま	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ	♪ミルククリームサンド	592(572)22.4(21.6)	
	牛乳	ブロッコリーのごまあえ　プチダノン	とうふ プチダノン	あぶら こまあぶら	にら たけのこのみずにかん ブロッコリー	ぎゅうにゅう	18.6(19.1)　1.0(0.9)	
23 木	かし	ごはん　さけのトマトソースに	さけ なっとう	こめ	にんにく しょうが きゃべつ にんじん ほうれんそう	♪げんまいスティックせんべい	503(485)23.8(22.2)	
	牛乳	なっとうあえ　キラキラスープ☆		ふ	トマトかん レモン コーンかん わかめ	ぎゅうにゅう	11.3(12.0) 2.0(1.8)	
24 金	かし	ごはん　つるるんチャイナ	ぶたにく	こめ	しょうが たまねぎ もやし ほししいたけ にら	♪キャロットゼリーせんべい	537(517)22.5(21.2)	24日
	豆乳	こうやどうふのにつけ　みそしる☆	こうやどうふ	あぶら はるさめ	たけのこのみずにかん だいこん こまつな えのきだけ	ぎゅうにゅう	15.5(16.2) 2.1(1.8)	リトミックうめ・さくら組
25 土	かし	やきそば	ぶたにく	ちゅうかめん	きゃべつ にんじん もやし	バターブレッド せんべい	460(463)17.9(17.7)	
	牛乳	かぼちゃのみそしる	とうふ	あぶら	かぼちゃ たまねぎ	ぎゅうにゅう	12.9(13.8) 2.2(2.3)	
27 月	かし	ごはん　ぶりのようふうに	ぶり あぶらあげ	こめ はるさめ	にんにく だいこん きゅうり たまねぎ	♪さつまいものむしもの	606(567)22.7(21.4)	27日～31日ちゅうりっぷ組個人面談
	牛乳	だいこんとあぶらあげのすのもの ちゅうかふうスープ	たまご とりにく	バター じゃがいも	しょうが きゃべつ もやし にんじん	ぎゅうにゅう	17.5(17.0) 2.0(1.8)	
28 火	かし	チャーハン　とりのからあげ	たまご やきぶた	こめ ごまあぶら	ながねぎ	ロールケーキ	537(489)22.5(17.5)	28日
	牛乳	ブロッコリー　オレンジ	とりにく なると	あぶら	ブロッコリー オレンジ	あんぱんまんジュース	15.5(15.8) 2.1(1.2)	誕生日会
29 水	かし	けんちんうどん	ぶたにく	ほしうどん	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう		244(284)8.8(10.6)	29日 炊き出し訓練
	牛乳	さつまいものてんぷら　パインかん	あぶらあげ	さつまいも	こんにゃく ほししいたけ こまつな パインかん		4.0(6.4) 2.4(2.2)	引き取り訓練
30 木	かし	ごはん　とうふのふわふわあげ	とりひきにく とうふ	こめ ごま	はねぎ きりこんぶ にんじん れんこん	♪サラダおにぎり	559(533)20.0(19.1)	
	牛乳	きりこんぶのいために　オレンジ	あぶらあげ こうやどうふ	あぶら	ひじき つきこんにゃく いんげん オレンジ	むぎちゃ	15.1(15.8) 4.3(3.6)	
31 金	かし	ホットパン　なすのミートソースに	とりにく ヨーグルト	ホットパン	なす たまねぎ にんじん トマトかん	♪おこのみやき	423(427) 18.4(18.0)	
	豆乳	ブロッコリーのしらすあえ　バナナ	なまクリーム チーズ しらす	あぶら マカロニ	ひじき ブロッコリー バナナ	ぎゅうにゅう	12.5(12.8) 1.9(1.9)	

《 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つき、悪病災難の憂いを除くという意味があるそうです。またかしわもちには、カシワの木は新芽がで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。

旬の野菜を食べよう

スナップえんどう、グリンピース、そらまめなどが美味しい時期を迎えます、旬の野菜は、香り甘味、うまみが強くなり、栄養価も高くなり野菜そのもののおいしさを味わう事ができます。

おうちで食育　食事のマナー

☆茶碗、汁椀、お箸、おかずは正しい位置に置かれてますか？

☆『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつは、できてますか？

☆ 食べ物を口にいれたまま話をしたり、ひじをついたりしていませんか？

※ みんなで一緒に楽しい食事になるように食事のマナーも大切です。子どものうちから身に付け楽しいし食事を心がけましょう。

5月の3才以上児平均提供栄養量 ()は未満児：エネルギー536(514)・蛋白質21.2(20.3)・脂質16.1(16.2)・食塩2.0(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークは手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。