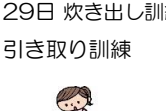


2024年

5月の予定献立表

さむかわ保育園

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			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
			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			
1	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 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	♪ちまきぶつおにぎり ぎゅうにゅう	600(563) 23.6(22.1) 16.1(15.8) 2.5(2.2)	
水	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				
2	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 パナナ	せんべい クッキー	499(487)15.1(15.3)	
木	牛乳	シーザーサラダ パナナ	スキムミルク こな チーズ	オリーブあぶら	グリーンピース 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	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)	7～10日 個人面談あか組
火	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)	
8	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
水	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)	
9	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 ながねき きりほしだいこん 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日リトミックもも・うめ 組 ちゅうりっぷ組身体測 定
木	牛乳	きりほ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)	
10	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日さくら組クッキング
金	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	グリーンピース オレンジ	ぎゅうにゅう	24.7(26.9) 2.2(2.3)	
11	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)	
土	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	かし	ごはん かじきのかくに	かじき	こめ	きりほしだいこん にんじん わかめ	♪もちもちチーズあけ ばん	554(526) 25.6(23.7)	
月	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	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	ヨーグルト パナナ	402(415) 15.9(16.4)	
火	牛乳	きゅうりのこんぶあえ きのことスープ	とうふ	あぶら ごま	しいたけ しめじ しょうが にんじん	むぎちゃ	6.6(8.9) 1.2(1.1)	
15	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	♪チーズおかかおにき り	513(493) 23.1(21.7)	15日
水	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	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	♪ホットケーキ	603(570) 22.7(21.4)	16日 リトミック
木	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	ぎゅうにゅう	22.3(21.7) 1.7(1.5)	
17	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)	
金	豆乳	アスパラとかまぼこのサラダ パナナ	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 パナナ	ぎゅうにゅう	23.1(21.3) 1.3(1.2)	
18	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)	20～24日
土	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	かし	ごはん さわらのにつけ	さわら あぶらあげ	こめ	きりほしだいこん きゅうり にんじん	♪パナナこくとうむし ばん	598(559)27.7(25.2)	個人面談もも組
月	牛乳	きりほしだいこんサラダ 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)	
21	かし	しょくぼん ぶたにくとたまねぎのケ チャップあん	ぶたにく たまご	しょくぼん こむぎ こ	たまねぎ にんじん こまつな わかめ	♪どうにゅうフルーツ かんてん ウエハース	548(529)24.3(22.6)	
火	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	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)	23日 リトミック
水	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	にん い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	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)	もも・うめ組
木	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	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	クレープケーキ	530(508)18.4(17.8)	24日
金	豆乳	ブロッコリー オレンジ	とりにく なんと	あぶら	ブロッコリー オレンジ	あんぱんまんジュース	16.6(16.1) 1.3(1.2)	
25	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)	
土	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	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)	29日 炊き出し訓練
月	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	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)	29日 炊き出し訓練
火	牛乳	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)	
29	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)	引き取り訓練
水	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		4.0(6.4) 2.4(2.2)	
30	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 ひじき つきこんにゃく いんげん オレン ジ	♪サラダおにぎり むぎちゃ	559(533)20.0(19.1)	
木	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			15.1(15.8) 4.3(3.6)	
31	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 なまクリーム チー ズしらす	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)	
金	豆乳	ブロッコリーのしらすあえ パナナ		あぶら マカロニ	ひじき ブロッコリー パナナ	ぎゅうにゅう	12.5(12.8) 1.9(1.9)	

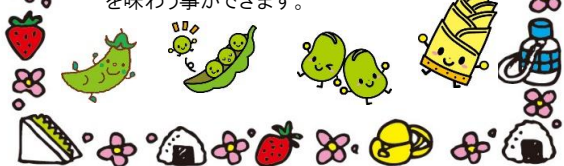


《 5月5日は端午の節句 》

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

スナッパえんどう、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いますか？
- ☆『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつは、できますか？
- ☆食べ物や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533(508)・蛋白質21.0(20.1)・脂質16.1(16.1)・食塩2.0(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにほ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。