

# 5月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副食	1 ・ カレー肉じゃが ・ キャベツの甘酢和え ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ キウイフルーツ	2 ・ 筑前煮 ・ いんげんの胡麻和え ・ もやし味噌汁 ・ オレンジ	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 手作り弁当の日 ・ 牛乳 												
おやつ	・ なべ焼き ・ 牛乳	・ 小倉白玉 ・ 牛乳																
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん																
副食	8 ・ 鶏真薯 ・ 味噌ドレッシングサラダ ・ けんちん汁 ・ グレープフルーツ	9 ・ 海老と豆腐のケチャップ炒め ・ めかぶの和え物 ・ にらたま汁・いちご	10 ・ 魚の菜種焼き ・ ほうれん草のサラダ ・ きのことスープ ・ ミニトマト	11 ・ ミートローフ ・ 三色サラダ ・ じゃが芋と青菜の味噌汁 ・ オレンジ	12 ・ にらとじゃこのオムレツ ・ 切り干し大根の煮物 ・ 豆腐の味噌汁 ・ キウイフルーツ	13 ・ 豚肉の味噌炒め ・ さつま芋サラダ ・ 若布スープ ・ バナナ												
おやつ	・ ヨーグルトパンケーキ ・ 牛乳	・ 白玉団子黒蜜かけ ・ 牛乳	・ 豆乳ババロア ・ せんべい	・ ホットドッグ ・ 牛乳	・ 南瓜のスコーン ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごまごはん	・ ごはん												
副食	15 ・ 鶏味噌焼き ・ 生揚げの煮物 ・ 凍り豆腐の清汁 ・ グレープフルーツ	16 ・ 小魚と大豆のからめ煮 ・ 利休和え・さつま芋甘煮 ・ 大根汁 ・ バナナ	17 ・ つくね焼き ・ 大根サラダ ・ じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・ オレンジ	18 ・ ひじきと豆腐の卵焼き ・ キャベツの信田煮 ・ 吉野汁 ・ キウイフルーツ	19 ・ 肉団子のあんかけ ・ 小松菜と若布の和え物 ・ コンソメスープ ・ ミニトマト	20 ・ じゃが芋のそぼろ煮 ・ ウィナーソテー ・ 小松菜と油揚げの味噌汁 ・ グレープフルーツ												
おやつ	・ からいも団子 ・ 牛乳	・ メロンパン風ラスク ・ 牛乳	・ レモンケーキ ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ 人参バターケーキ ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん												
副食	22 ・ 豚肉の柳川もどき ・ ピーナッツ和え ・ すまし汁 ・ バナナ	23 ・ ピーマンの肉詰め ・ 若布マヨネーズサラダ ・ かぶの味噌汁 ・ オレンジ	24 ・ マカロニグラタン ・ シーフードサラダ ・ 卵スープ ・ ミニトマト	25 お誕生会 ・ 五目ぶかし ・ 魚の照り焼き ・ フロココリーのごま酢和え ・ 若筍スープ・いちご	26 ・ 茹卵ミートソースかけ ・ カミカミサラダ ・ 五目スープ ・ グレープフルーツ	27 ・ 焼うどん ・ 深山和え ・ 南瓜味噌汁 ・ オレンジ												
おやつ	・ プチパン ・ 牛乳	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ オレンジゼリー ・ せんべい	・ ケーキ ・ 牛乳	・ 五平餅風 ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 五目ぶかし	・ ごはん	・ 焼うどん												
副食	29 ・ 赤魚の塩焼き ・ 豚肉とピーマンの炒め物 ・ 五目うどん ・ キウイフルーツ	30 ・ 豆腐団子のケチャップ煮 ・ 三色ソテー ・ 若布コーンスープ ・ ミニトマト	31 ・ ポテトオムレツ ・ 若布サラダ ・ しめじの味噌汁 ・ いちご	<div data-bbox="1193 1597 1704 1907" data-label="Table"> <p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>未満児</th> <th>以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>497kcal</td> <td>369kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>19.5g</td> <td>18.4g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>17.4g</td> <td>17.7g</td> </tr> </tbody> </table> </div>				未満児	以上児	エネルギー	497kcal	369kcal	タンパク質	19.5g	18.4g	脂肪	17.4g	17.7g
	未満児	以上児																
エネルギー	497kcal	369kcal																
タンパク質	19.5g	18.4g																
脂肪	17.4g	17.7g																
おやつ	・ さつま芋素揚げ ・ 牛乳	・ チーズパン ・ 牛乳	・ パンナコッタ ・ せんべい															
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん															



「まごわやさしい」は、「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うと言われています。献立に足りないものは何かを考える目安にもなるので、意識してこれらの食材を取り入れましょう。

## 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと元気ができません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげるはたらきがあるからです。朝は食欲がない子どももいると思いますが食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけるといいですね。

## みんなで食べる園の食事は

### 頑張って食べています

園での食事は、大勢で食べる醍醐味があります。それだけでなく、みんなで食べる楽しさを味わい、食べ方やマナー、準備や後片付けの仕方などを学ぶ時間にもなります。お家でも変化がみられると思いますので食事とおした子どもの成長を見守っていきましょう。