



5 月 献 立 表



日付	献立	エネルギーたんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01月	みそ汁(里芋・小松菜)、豚肉とアスパラの塩だれ炒め、切り干し大根の中華風サラダ、トマト、バナナ	294.7(428.1) 8.9(12.8) 8.3(9.6) 5.0(3.9)	さといも、米こうじ、砂糖、油、ごま油、米	○牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、グリーンアスパラガス、切り干しだいこん、エリンギ	ヨーグルト	ブルーチェ、塩せんべい、麦茶	
02火	わかめスープ(たけのこ)、ケチャップ入りマーボー豆腐、棒々鶏、卵とキクラゲの炒め物、オレンジ	543.2(612.7) 27.0(26.3) 27.1(23.7) 3.1(2.4)	○小麦粉、○砂糖、ねりごま、片栗粉、砂糖、ごま油、油、米	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏ささ身、○卵、○無塩バター、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、コーン缶、黒きくらげ、○レモン果汁、カットわかめ、しょうが、にんにく	ヨーグルト	マドレーヌ レモン、牛乳	
06土	すまし汁(みつば)、鯖味噌煮、マカロニサラダ、グレープフルーツ	236.9(383.3) 8.4(13.0) 9.4(11.3) 2.5(2.9)	マカロニ、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、米	○牛乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、さば、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、レタス、しいたけ、みつば、しょうが	ヨーグルト	甘辛せんべい、バック牛乳	
08月	みそ汁(小松菜・えのき)、鶏の唐揚げ、豆腐とわかめのサラダ、温野菜(にんじん)、オレンジ	433.6(520.1) 21.2(21.0) 16.3(15.0) 2.3(1.8)	油、片栗粉、マヨネーズ、米	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、にんじん、こまつな、リーフレタス、えのきたけ、きゅうり、カットわかめ、しょうが、にんにく	ヨーグルト	カステラ、牛乳	
09火	みそ汁(しめじ)、かき揚げ、ほうれん草とコーンマヨ和え、たけのこの土佐煮、グレープフルーツ	249.1(426.9) 22.5(23.2) 7.0(9.5) 2.3(2.0)	マヨネーズ、米	◎ヨーグルト(加糖)、かき揚げ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、たけのこ、ほうれん草、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳	カップヨーグルト、塩せんべい、麦茶	
10水	きつねうどん、鶏天、にんじんとちくわの和え物、キウイフルーツ	587.0(502.3) 23.4(21.1) 19.2(17.4) 4.5(3.5)	干しうどん、○もち米、○米、マヨネーズ、油、砂糖、てんぷら粉、○三温糖、○油	○牛乳、鶏ささ身、油揚げ、ちくわ、○米みそ(淡色辛みそ)、○くるみ、◎ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、にんじん、はくさい、ねぎ、きゅうり、あおのり	ヨーグルト	五平餅、牛乳	
11木	あさりのスープ、オムレツ、チリコンカン、スパゲティのサラダ(マヨネーズ)、パイナップル	479.9(565.2) 21.2(21.9) 25.1(22.2) 3.6(2.8)	マヨネーズ、スパゲティ、○コーンフレーク、オリーブ油、米	○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、いんげんまめ(ゆで)、あさり、牛乳、ハム、バター、○無塩バター、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、たまねぎ、パイナップル、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリ、にんにく	ヨーグルト	マシュマロバー、牛乳	
12金	みそ汁(わかめ・もやし)、赤魚の甘辛揚げ、レタスとりのサラダ、トマト、バナナ	438.6(534.2) 24.6(24.5) 17.9(16.8) 3.7(2.9)	○食パン、片栗粉、和風ドレッシング、油、砂糖、米	○牛乳、あかうお、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○ウインナー、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト、もやし、レタス、コーン缶、にんじん、焼きのり、○ピーマン、カットわかめ、にんにく	ヨーグルト	ピザトースト、牛乳	
13土	みそ汁(まいたけ)、豚肉のしょうが焼き、キャベツのツナサラダ、がんもどきの煮物、オレンジ	473.6(591.5) 21.2(23.2) 26.9(24.6) 2.7(3.2)	○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、ごま油、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、がんもどき、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、○卵、○無塩バター、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、まいたけ、しょうが	ヨーグルト	チョコイス、バック牛乳	
15月	みそ汁(ニラ玉)、くりこり、ふきの油いため、カリフラワー、グレープフルーツ	571.1(633.6) 24.4(24.4) 26.5(23.3) 3.5(2.7)	○小麦粉、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、ごま油、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ゆでくり、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○ピザ用チーズ、○バター、油揚げ、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、にんじん、ふき、カリフラワー、れんこん、にら、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	チーズクッキー、牛乳	
16火	わかめスープ、たらのエスカベージュ、ピーマンとじゃがいものカレーマヨ炒め、ブロッコリー、パイナップル	383.5(492.8) 17.0(18.8) 12.4(12.7) 2.6(2.1)	じゃがいも、○白玉粉、○砂糖、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、○片栗粉、フレンチドレッシング(乳化型) 米	○牛乳、たら、○絹ごし豆腐、ハム、◎ヨーグルト(無糖)	パイナップル、ブロッコリー、トマト、コーン缶、ピーマン、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、パセリ	ヨーグルト	みたらし団子、牛乳	
17水	かぶのスープ、キャロットビラフ、えびフライ、コールスローサラダ、オレンジ	643.8(561.6) 20.7(20.0) 21.5(20.1) 2.2(1.8)	米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、えび、卵、ベーコン、◎ヨーグルト(無糖)	かぶ、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、コーン(冷凍)	ヨーグルト	ケーキ、バック牛乳	お誕生会
18木	みそ汁(ふのり)、豚肉の塩こうじ焼き、れんこんさんびら、きゅうりの甘酢漬、バナナ	415.3(516.7) 18.1(19.6) 17.4(16.4) 4.6(3.6)	○片栗粉、○砂糖、米こうじ、糸こんにゃく、ごま油、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、きゅうり、れんこん、にんじん、リーフレタス、万能ねぎ、ふのり(素干)	ヨーグルト	牛乳もち、牛乳	
19金	みそ汁(しめじ)、かじきのフライ、ひき昆布炒め、せん野菜(キャベツ)、グレープフルーツ	437.8(533.6) 21.7(22.3) 23.7(21.1) 3.0(2.3)	パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、ごま油、○グラニュー糖、米	○牛乳、かじき、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、にんじん、○西洋なし缶、しめじ、刻みこんぶ、しょうが	ヨーグルト	オープンバイ、牛乳	
20土	コンソメスープ(いんげん)、肉団子のケチャップ煮、ブロッコリーのサラダ、粉ふき芋、オレンジ	397.3(534.3) 15.5(18.9) 19.3(18.9) 2.1(2.7)	じゃがいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、マヨネーズ、米	○牛乳、豚ひき肉、卵、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、○バナナ、コーン缶、いんげん、しょうが、パセリ	ヨーグルト	バナナケーキ、バック牛乳	
22月	みそ汁(じゃがいも)、厚焼き卵、カリカリ納豆和え、キャベツのじゃこサラダ、パイナップル	427.1(547.1) 18.5(21.9) 18.6(18.3) 2.4(2.0)	じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○油、○砂糖、油、米	○牛乳、卵、挽きわり納豆、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、しらす干し、かまぼこ、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、パイナップル、にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん(たくあん)、カットわかめ	ヨーグルト	あんドーナツ、牛乳	
23火	みそ汁(なめこ)、さばのごま塩焼き、ひじきと枝豆のサラダ、かぼちゃの煮物、バナナ	418.5(519.1) 18.0(19.6) 16.0(15.4) 2.6(2.0)	○砂糖、油、三温糖、砂糖、米	○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、◎ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、バナナ、なめこ、コーン缶、にんじん、えだまめ、糸みつば、ひじき、○かんでん	ヨーグルト	サイダー寒、牛乳	
24水	ミルクスープ、ホットドッグ、イカリング、シーザーサラダ、グレープフルーツ	639.5(502.1) 22.2(18.5) 29.6(24.8) 3.2(2.4)	マヨネーズ、○米、油、フレンチドレッシング(乳化型)、○砂糖、食パン、○マヨネーズ	○牛乳、フランクフルト、ベーコン、○卵、○かにかまぼこ、○でんぶ、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、ほうれん草、だいこん、リーフレタス、キャベツ、えのきたけ、マッシュルーム、○きゅうり、にんじん、○焼きのり	ヨーグルト	のりまき、牛乳	
25木	みそ汁(なす・たまねぎ)、レバー唐揚げ、おかひじきのツナマヨ和え、トマト、オレンジ	602.6(657.1) 16.5(18.4) 43.9(36.3) 2.4(1.9)	マヨネーズ、片栗粉、油、米	○生クリーム、○クリームチーズ、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、オレンジ、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、なす、もやし、たまねぎ、おかひじき、しょうが	ヨーグルト	フルーツのクリームチーズ和え、麦茶	
26金	みそ汁(切干大根)、さわらのみそ照り焼き、ほうれん草なめたけ和え、にんじんの甘煮、キウイフルーツ	366.1(479.8) 17.3(19.0) 13.1(13.2) 2.5(2.0)	○小麦粉、○黒砂糖、○油、砂糖、米	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、なめたけ、切り干しだいこん、しょうが	ヨーグルト	黒糖蒸しパン、牛乳	
27土	みそ汁(にら・もやし)、鶏肉と大根のさっぱり煮、なすの炒め物、チンゲンサイの和え物、バナナ	260.7(431.9) 16.2(19.5) 7.9(10.3) 2.4(3.0)	砂糖、油、米	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎ヨーグルト(無糖)	なす、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、だいこん、にら、ピーマン、ごぼう、えのきたけ	ヨーグルト	ごまめりせんべい、バック牛乳	
29月	みそ汁(キャベツ)、肉じゃが、生揚げとピーマンのごま味噌炒め、たたき胡瓜、グレープフルーツ	432.8(529.9) 18.7(20.1) 19.7(18.2) 2.9(2.3)	じゃがいも、糸こんにゃく、○小麦粉、○片栗粉、砂糖、油、○砂糖、ごま油、米	○牛乳、生揚げ、牛肉(肩ロース)、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○にら、ピーマン、さやえんどう、しめじ、○コーン(冷凍)	ヨーグルト	チヂミ、牛乳	
30火	けんちん汁(豚肉)、ほっけ香味焼き、いんげんのごまネーズ和え、トマト、オレンジ	443.2(537.7) 21.8(22.4) 22.4(20.2) 3.4(2.6)	さといも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、米	○牛乳、ほっけ(塩蔵)、木綿豆腐、○卵、○バター、豚肉(肩ロース)、油揚げ、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、オレンジ、いんげん、だいこん、○パイナップル、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく	ヨーグルト	かた・ランヘルセ・ア・ナナ、牛乳	
31水	りんごジュース、キーマカレー、コロッケ、レタスとパプリカのチーズサラダ、バナナ	576.9(505.5) 21.5(19.7) 25.2(22.0) 1.7(1.3)	じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)	○牛乳、豚ひき肉、卵、牛ひき肉、チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	りんご濃縮果汁、たまねぎ、バナナ、レタス、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、グリーンピース(冷凍)、にんじん、トマトピューレ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが	ヨーグルト	フルーツ杏仁、牛乳	

苦手な野菜はこうしてみよう

こどもは野菜の色や形などの見た目ですら嫌だと思ってしまう事があります。それを無理強いで「食べなさい」と言ってしまうのは逆効果になってしまいます。そこで、嫌いな食材に触れる機会を作ってみましょう。触ったり、水で洗ったり、皮をむいたり、まずは「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。いつのまにか愛着がわいて食べてみようかな?という気持ちになってくるはずですよ。

5月は園での生活に慣れてきた頃ですが、連休の疲れや生活リズムのズレなどで突然体調を崩しやすい時期でもあります。保育園でも畑を使った活動も始まりますので、外活動を思いっきりできるよう、しっかりと食べて負けない身体づくりもしていきましょう。



旬の食材 おかひじき

海岸の砂地で育つ野草の一種で見た目が海藻のひじきに似ていることからおかひじきという名前がつけられました。カルシウム・マグネシウム・リン・鉄などの、骨を形成するのに必要な栄養素が豊富で、カロテンはのどや肺などの呼吸器を守ってくれる作用があります。シャキシャキとした食感が特徴なので、ぜひ試してみてください。葉っぱが絡まりやすいので、2~3cmに切って調理すると子どもも食べやすくなりますよ。

- ・サラダ ・天ぷら ・和え物 ・おひたし
- ・生で食べる時は水にさらしてシャキッとさせて

