

5月献立表

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
6 20	木		御飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のごま酢あえ みそ汁	米 厚揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、だし汁 ほうれん草、人参、ツナ缶、コーン缶、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 木綿豆腐、なめこ、あおさ、だし汁、米みそ	牛乳 レモンクッキー 小麦粉、バター、砂糖、レモン果汁
7 21	金		御飯 鶏つくねの照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	米 鶏ひき肉、ひじき、玉ねぎ、人参、しょうゆ、片栗粉、食塩、みりん、酒、砂糖、片栗粉 こまつな、人参、干しいたけ、油揚げ、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖 さつまいも、えのきたけ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 ごまだれかりんとう（市販）
10 24	月	(10日) 子どもの日の集い	御飯 タンダーチキン そら豆のサラダ 野菜スープ	米 鶏肉、食塩、しょうが、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、しょうゆ、みりん じゃがいも、そらまめ、人参、ツナ缶、マヨネーズ、食塩 キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、だし汁、コンソメ、食塩	牛乳 こいのぼりクッキー（10日） 小麦粉、バター、砂糖、ココア おにぎりせんべい 市販（24日）
11 25	火		御飯 さばの焼きおろしがけ ほうれん草の白和え すまし汁	米 さば、食塩、だいこん、ボン酢 ほうれん草、人参、木綿豆腐、しょうゆ、砂糖、すりごま たけのこ、わかめ、えのきたけ、人参、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 りんごゼリー りんごジュース、寒天、ゼラチン、砂糖 元気鉄カルシウムウエハース（市販）
12 26	水		御飯 鶏肉のすき焼き風煮 チンゲン菜のあえ物 みそ汁	米 鶏もも肉、木綿豆腐、白ねぎ、玉ねぎ、白菜、えのきたけ、しょうゆ、みりん、砂糖 チンゲン菜、人参、ちりめんじゃこ、だし汁、しょうゆ、砂糖 ごぼう、人参、油揚げ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 バナナ
13 27	木		御飯 豚肉のしょうが焼き 白菜のごまかつおあえ みそ汁	米 豚肉、しょうゆ、酒、しょうが、みりん、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、しょうゆ、砂糖 白菜、人参、きゅうり、ごま、かつお節、砂糖、しょうゆ、ごま油 かぼちゃ、木綿豆腐、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 さつまいも蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油、さつまいも、黒ごま
14 28	金		ロールパン クリームシチュー れんこんサラダ	ロールパン 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロックリー、コーン缶、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ れんこん、きゅうり、人参、マヨネーズ、ツナ缶、しょうゆ、ごま	麦茶 おにぎり 米、こまつな、ちりめんじゃこ、ごま油、しょうゆ、みりん、料理酒
17 31	月		御飯 ポークチャップ キャベツとりんごサラダ 野菜スープ	米 豚肉、ピーマン、しめじ、玉ねぎ、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、コンソメ、バター キャベツ、きゅうり、人参、りんご、酢、油、砂糖、食塩 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、だし汁、コンソメ、食塩	麦茶 いちごヨーグルト ヨーグルト、いちごジャム
18	火		御飯 カレイの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 みそ汁	米 かれい、食塩、料理酒、小麦粉、あおさ、油 きゅうり、刻みこんぶ、人参、ちりめんじゃこ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、だし汁 木綿豆腐、白菜、人参、油揚げ、だし汁、米みそ	牛乳 ねりごまラスク 食パン、ねりごま、砂糖、バター
19	水		御飯 牛肉と蓮根の炒め物 スナップエンドウのごま和え すまし汁	米 牛肉、食塩、酒、れんこん、人参、玉ねぎ、油、砂糖、しょうゆ スナップエンドウ、人参、コーン缶、ごま、しょうゆ、砂糖 絹ごし豆腐、わかめ、えのきたけ、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 豆腐ドーナツ ホットケーキ粉、絹ごし豆腐、甘酒、黒ごま、グラニュー糖、油

入園・進級してから1ヶ月が経ちました。新しい生活にもだいぶ慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころではないかと思えます。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩しがちになります。規則正しい生活を身に付けていくために「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。

＜春野菜＞

- 春野菜は、身体を元気にしてくれる栄養素がたくさん含まれています。
- ★春キャベツ…葉がやわらかく甘味があります。ビタミンUが胃腸の調子を整えてくれます。
- ★スナップエンドウ…βカロテンや食物繊維が豊富。さやがやわらかく甘味があります。
- ★新玉ねぎ…みずみずしく甘味があります。硫化アリルを含み血液をサラサラにしてくれます。
- ★新じゃがいも…ビタミンCが豊富。小ぶりで皮が薄く、水分が多いのが特徴です。



*乳児は午前おやつに牛乳を飲みます。
*緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）

エネルギー	449kcal	鉄	2.2mg
たんぱく質	18.2g	カルシウム	262mg
脂質	14.9g	ビタミンC	23mg
塩分	1.4g	食物繊維	3.0g