



令和5年 5月のメニュー



赤

血や肉・骨とな

黄

熱や力

緑

体の調子

日曜	献立名		材料名(屋)			日曜	献立名		材料名(屋)		
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑
1月	ごはん チキン南蛮(2個) ★タルソース はくさいのオイスター炒め えのきのすまし汁	★ウインナーロール	鶏モモ肉 さつま揚げ わかめ ★ゆでたまご	ごはん 薄力粉 大豆油 グラニュー糖 ★マヨネーズ	たまねぎ きゅうり ほうれんそう ピーマン にんじん えのきたけ	16 火	ごはん ぶたにくのしょうが焼き あつあげとうふのそぼろ煮 のりおナムル コンソメスープ	★キャラメルクッキー	豚コマ肉 厚揚げとうふ 鶏ミンチ きざみり	ごはん 大豆油 ごま油 グラニュー糖	にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん ねぎ こまつな きゅうり 切り干しだいこん とうもろこし はくさい
2月	ごはん ★ハンバーグソース ブロッコリーソテー 2色ゼリー ほうれんそうのコンソメスープ	★ミニチョコパン	ツナ ★ハンバーグ	ごはん ゼリー 大豆油	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー ほうれんそう	17 水	なめしごはん さかなの野菜あんかけ ★パイパイイチリ こまつなのみそ汁	★ジャンボメロンパン	ホキ ★ベーコン 湯巻き	なめしごはん かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン ハバチ にら こまつな
3月	憲法記念日					18 木	カレーライス トンカツ ★こんさいサラダ	りんごゼリー	豚ミンチ トンカツ 干しひじき	ごはん じゃがいも 大豆油 グラニュー糖 ★マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリナーズ コーン えだまめ れんこん
4月	みどりの日					19 金	ごはん チキンのごまみそ焼き(2個) クープイチリ ★たまご入りソウメン汁	★カボチャカップケーキ	鶏モモ肉 刻みこんぶ さつま揚げ ★鶏糸たまご	ごはん ソウメン 通しコンニャク 大豆油 グラニュー糖	長ネギ にんじん 干しいたけ ねぎ
5月	こどもの日					20 土	煮込みラーメン ★しゅうまい(2個) なのはなの和え物	★ミニカスタードパン	豚コマ肉 ★しゅうまい 竹小町	中華麺 ごま油 グラニュー糖	たまねぎ にんじん キャベツ りょうとうもやし コーン缶 なのはな
6月	★ちゅうかどん だいこんときゅうりのゴマ和え こまつなのみそ汁	★ベルギーワッフル	★うすのり 豚コマ肉 わかめ	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 グラニュー糖	はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり こまつな たまねぎ	22 月	わかめごはん ★ホキのてんぷら ★カレー風味ポテトソテー だいこんのすまし汁	くずもち(2個)	ホキ ★たまご ★ベーコン	わかめごはん じゃがいも 大豆油 薄力粉	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん だいこん葉
8月	ゆかりごはん チキンのてりやき(2個) カボチャの煮物 ほうれんそうのおかか和え とうふのすまし汁	★ミニアメリカンドック(2本)	鶏モモ肉 竹小町 糸カツオ とうふ わかめ	ゆかりごはん グラニュー糖	カボチャ ほうれんそう にんじん	23 火	ごはん ★ミートボール とうふ ★シーチキン ★たまご ★ゴーヤーチャンプルー みか缶 ちゅうか風スープ	★マーマレードスコーン	★ミートボール とうふ ★シーチキン ★たまご	ごはん 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉	にがり たまねぎ にんじん みか缶 たまねぎ キャベツ コーン缶
9月	ごはん さばのしお焼き チキナーいため ★スパゲティサラダ とうがンのみそ汁	★マーブルケーキ	さば ツナ 豆腐 ★白ハム ★ゆでたまご わかめ	ごはん スパゲティ 大豆油 ★マヨネーズ	からし にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし とうがん ねぎ	24 水	むぎごはん さかなのみそ煮 ひじき炒め煮 こまつなのすまし汁	★たこやき(3個)	サバ 干しひじき さつま揚げ	むぎごはん 通しコンニャク グラニュー糖 大豆油	にんじん 干しいたけ こまつな
10月	★おきなわそば うむくじ天ぷら なのはなとはくさいの和え物	わかめおにぎり	三枚肉 ツナ	沖鶏そば ★大丸かまぼこ うむくじ天ぷら グラニュー糖 大豆油	ねぎ たまねぎ はくさい 長ネギ なのはな	25 木	ミートスパゲティ ★ブロッコリーツナ和え ★ポトフ風スープ	いなりずし	豚ミンチ ツナ ★ベーコン	スパゲティ じゃがいも 大豆油 ★マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ
11月	ごはん チキンのトマトソース煮(2個) きりぼしだいこん煮 パイナップル缶 こまつなのみそ汁	★チョコバナナスコーン	鶏モモ肉 油揚げ 刻み昆布 ツナ	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	たまねぎ にんじん シラスピーマン トマト缶 切り干しだいこん 干しいたけ パイナップル缶 こまつな	26 金	ごはん チキンのからあげ(2個) ★とうがんのそぼろあんかけ ★マカロニサラダ ほうれんそうのみそ汁	★スイートポテト	鶏モモ肉 鶏ミンチ かにかま ★白ハム さつま揚げ	ごはん マカロニ 大豆油 かたくり粉 薄力粉 ★マヨネーズ グラニュー糖	とうがん マカロニ えだまめ 干しいたけ にんじん きゅうり ★マヨネーズ ほうれんそう
12月	ごはん はるさめのチャプチェ風炒め ★もやしの中華和え だいごくいも(2個) ★たまごいり中華スープ	★レモンケーキ	豚コマ肉 ★白ハム わかめ ★たまご	ごはん はるさめ スイートポテト グラニュー糖 大豆油 ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ りょうとうもやし きゅうり ねぎ	27 土	マーボーどん ツナサラダ ごぼうのみそ汁	★ミニメロンパン	とうふ 豚ミンチ ツナ 油揚げ	あわごはん ごま油 かたくり粉 グラニュー糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら キャベツ レタス きゅうり ごぼう
13月	★もずく丼 ★ちくわのいそべ揚げ きゅうりサラダツナ キャベツのみそ汁	★ミニクリームパン	もずく 豚ミンチ ★鰹糸卵 竹小町 ★たまご ツナ 油揚げ わかめ	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 薄力粉 大豆油	シラスピーマン あおのり きゅうり にんじん キャベツ きゅうり はくさい	29 月	あわごはん さかなのかば焼き ちくぜんに ポテトのコンソメ揚げ あおさ汁	★黒糖むしパン	ホキ 鶏モモ肉 とうふ あおさ	あわごはん じゃがいも 大豆油 板コンニャク かたくり粉	干しいたけ にんじん れんこん ごぼう いんげん
15月	あわごはん すどり(2個) あおなとイカソテー もずく酢の物 じゃがいものみそ汁	かりんとうまんじゅう(2個)	鶏モモ肉 ごういさく	あわごはん じゃがいも かたくり粉 グラニュー糖 大豆油 ごま油	にんじん ピーマン たけのこ 干しいたけ たまねぎ チンゲン菜 はくさい きゅうり	30 火	ごはん ★かぼちゃクロquette ★にんじんシリシリー ★フルーツ杏仁 イナムドウチ	★バナナケーキ	★たまご ツナ 豚コマ肉 さつま揚げ	ごはん はるさめ かたくり粉 ★杏仁豆腐 大豆油	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ だいこん ねぎ かぼちゃ きゅうり
31月	★アレルギ-食品(卵・乳製品使用)					31 水	チンジャオロース だいこんくず煮 ★かぼちゃサラダ はるさめの中華風スープ	★ピザトースト	豚コマ肉 豚ミンチ ★白ハム	ごはん はるさめ かたくり粉 ★マヨネーズ 大豆油	

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。
 ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)



5月

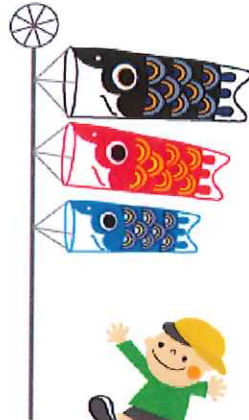
食育だより

おきぞうきゅう

入園・進級からあっという間に1ヶ月が経ちますね。
園生活にも慣れた来た頃ですが、長いおやすみもあり、
少し疲れの出る時期でもあります。
体調を崩さないよう、食事のバランスや
十分な睡眠をとるよう心がけながら、元気に過ごしましょう。



こどもの日 5月5日



鯉のぼり

滝を登った鯉は竜になるという、
中国の【登竜門伝説】にちなみ、
「川の流りに逆らって上昇する
鯉のようにたくましい子に育てほしい」
という願いを込めて鯉のぼりを掲げ、
健やかな成長を願うようになりました。

柏もち

柏の葉は、若葉が出てこない
古い葉が落ちないことから、
「子孫繁栄」の願いが込められています。
柏もちの中に包まれる餡は
つぶあんやこしあんの他に
地域によっては味噌あんの場合もあります。



ちまき

昔の中国の5月5日に、
病気、厄災を避ける大切な行事として
ちまきを作り親戚へ配る風習が
日本に伝わったのが始まりです。
餅米を包む笹の葉は、
災難や病気などから身を守ってくれる
効果があるとされています。



早寝早起き朝ごはん

朝ごはんが体にいい理由としては、
○脳の働きが活発になる
○体温が上がる
○便通が良くなる
○生活リズムと体内リズムを整える
などがあります。
朝食は1日を元気にスタートさせるための
大切な食事です。
しっかり食べる習慣を
身につけることが大切です。



■できることからはじめよう！朝食までのSTEP④

STEP1 まずは温かい飲物から

時間がない、食欲がない時はせめて水分補給を。
温かい飲み物で体を温めましょう。



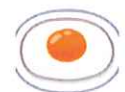
STEP2 ごはん、パンを食べよう

炭水化物の主食から、脳のエネルギー源である
ブドウ糖を摂取しましょう。



STEP3 卵・乳製品のおかずをプラス

熱を生み出すたんぱく質のおかずで、
体温を上げ、体の活動機能をアップ！



STEP4 野菜・果物をプラス

ビタミン・ミネラルの栄養素を補給できます。
栄養のバランスも整います。

