

2023年5月 献立表

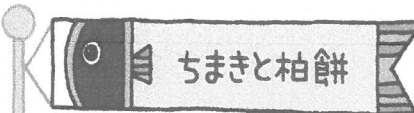
日	曜日	献立名	献立		さいりょう		
			午前おやつ	午後おやつ	赤い血や肉になるもの	緑いからの腸子を整えるもの	黄い方や体温となるもの
			魚類・肉類	豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類	砂糖類・いも類
1	月	・ごはん ・鶏肉のてりやき ・ひじきの煮物 ・みそ汁・オレンジ	・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・焼きビーフン ・牛乳	鶏肉、ひじき、さつま揚げ かつお節、みそ わかめ ベーコン、牛乳	人参、きぬさや 玉ねぎ、オレンジ	胚芽米、上白糖	
2	火	・こいのぼりカレー ・アスパラサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・こいのぼりサンド ・牛乳	豚ひき肉、チーズ、のり 牛乳	人参、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、トマト缶 人参、アスパラ、トマト、コーン ほうれん草、しめじ、りんご いちごジャム、オレンジマーマレード	胚芽米、サラダ油、上白糖	ビーフン、サラダ油
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	こどもの日					
6	土	・わかめうどん ・切干大根のごまサラダ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・クラッカーサンド ・牛乳	豚肉、ツナ 牛乳	わかめ、玉ねぎ、人参 切干大根、小松菜、コーン バナナ いちごジャム	うどん、上白糖、ごま	クラッカー
8	月	・ごはん ・鶏のみそ焼き ・もやしのしらす和え ・すまし汁・オレンジ	・せんべい ・牛乳 ・麩ラスク ・牛乳	鶏肉、みそ、しらす干し かつお節 牛乳	もやし、ほうれん草、人参 大根、わかめ オレンジ	胚芽米	麩、バター、上白糖
9	火	・ごはん ・新じゃが芋の肉じゃが ・キャベツのゆかり和え ・みそ汁・バナナ	・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・みかん牛乳寒天 ・牛乳	豚肉、かつお節、ちくわ みそ 牛乳、寒天	玉ねぎ、人参、しらたき いんげん、キャベツ、ゆかり 小松菜、しめじ、バナナ みかん缶	胚芽米、新じゃが芋 上白糖	
10	水	・みそラーメン ・さつま揚げと大根煮 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・さげおにぎり ・麦茶	豚肉、わかめ、みそ さつま揚げ さけ	もやし、玉ねぎ、コーン 大根、人参、いんげん りんご	中華麺、ごま油、サラダ油 バター、上白糖	胚芽米、ごま
11	木	・ごはん ・カレイのコーンマヨ焼き ・納豆和え ・みそ汁・みかんヨーグルト	・ビスケット ・牛乳 ・かぼちゃのあべかわ ・牛乳	カレイ、納豆、かつお節、みそ 油揚げ、ヨーグルト きな粉、牛乳	コーン、ほうれん草、もやし 人参、大根、みかん缶 かぼちゃ	胚芽米、上白糖	
12	金	・食パン ・鶏肉のレモン焼き ・新玉ねぎとトマトのサラダ ・ミルクスープ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・チーズおかおにぎり ・麦茶	鶏肉、牛乳 チーズ、かつお節	レモン、パセリ ブロッコリー、トマト 新玉ねぎ、キャベツ、人参、バナナ	食パン、サラダ油、上白糖 じゃが芋	胚芽米
13	土	・厚揚げのそぼろ丼 ・小松菜のごま和え ・みそ汁 ・オレンジ	・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・マカロニきなこ ・牛乳	豚ひき肉、厚揚げ、みそ 牛乳、きなこ	玉ねぎ、いんげん、小松菜 人参、かぼちゃ、万能ねぎ オレンジ	胚芽米、上白糖、ごま	マカロニ
15	月	・マーボー丼 ・もやしの中華和え ・中華スープ ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・オレンジケーキ ・牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ ちくわ 牛乳	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース もやし、きゅうり、人参 白菜、にら、りんご オレンジジュース	胚芽米、サラダ油 片栗粉、ごま油 ごま 小麦粉、上白糖、バター	



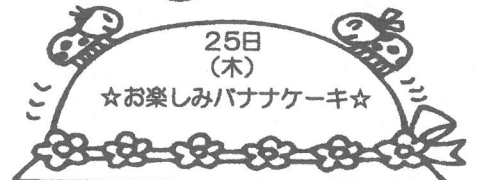
園生活にも慣れてきた頃ですが、この時期は体調を崩してしまう子供も多いです。

朝ごはんは1日のパワーの源です！朝ごはんを食べると体温が上がり、体の動きが活発になり、集中力もアップします。

朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう☆



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



2023年5月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤く血や肉になるもの	緑くからだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・葉類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	火	・ミートソーススパゲティ ・ほうれん草サラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・しらす菜飯おにぎり ・麦茶	豚ひき肉 しらす干し	玉ねぎ, トマト缶, パセリ ほうれん草, キャベツ コーン, ブロッコリー, 人参, バナナ 小松菜	スパゲティ, サラダ油 胚芽米, 上白糖, ごま油, ごま
17	水	・麦ごはん ・たらのいそべ焼き ・ひじきとごぼうサラダ ・みそ汁 甘夏みかん	・せんべい ・牛乳 ・フルーツゼリー ・牛乳	たら, あおさ, ひじき かつお節, みそ, 油揚げ 牛乳	ごぼう, きゅうり, 人参 なす, 甘夏みかん みかん缶, パイン缶	胚芽米, 押麦, ごま
18	木	・チキンカレー ・チーズサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・レーズン蒸しパン ・牛乳	鶏肉, チーズ, ウィナー 牛乳, スキムミルク, 牛乳	玉ねぎ, 人参, キャベツ きゅうり, コーン, アスパラ 白菜, りんご レーズン	胚芽米, じゃが芋, サラダ油 上白糖 ホットケーキミックス
19	金	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・ツナサラダ ・みそ汁 オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・じゃが芋お焼き ・牛乳	豚肉, ツナ水煮 かつお節, みそ 木綿豆腐 チーズ, 牛乳	玉ねぎ, 赤ピーマン, しょうが キャベツ, ブロッコリー, 人参 ほうれん草, オレンジ コーン, 小松菜	胚芽米, サラダ油, 上白糖 じゃが芋, 片栗粉, バター
20	土	・わかめうどん ・切干大根のごまサラダ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・クラッカーサンド ・牛乳	豚肉, ツナ 牛乳	わかめ, 玉ねぎ, 人参 切干大根, 小松菜, コーン バナナ いちごジャム	うどん, 上白糖, ごま クラッカー
22	月	・ごはん ・鶏のみそ焼き ・もやしとしらす和え ・すまし汁 オレンジ	・せんべい ・牛乳 ・麩ラスク ・牛乳	鶏肉, 味噌, しらす干し かつお節 牛乳	もやし, ほうれん草, 人参 大根, わかめ オレンジ	胚芽米, 上白糖 麩, バター
23	火	・ごはん ・新じゃが芋の肉じゃが ・キャベツのゆかり和え ・みそ汁 バナナ	・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・みかん牛乳寒天 ・牛乳	豚肉, かつお節, ちくわ みそ 牛乳, 寒天	玉ねぎ, 人参, しらたき いんげん, キャベツ, ゆかり 小松菜, しめじ, バナナ みかん缶	胚芽米, 新じゃが芋 上白糖
24	水	・みそラーメン ・さつま揚げと大根煮 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・さけおにぎり ・麦茶	豚肉, わかめ さつま揚げ さけ	もやし, 玉ねぎ, コーン 大根, 人参, いんげん りんご	中華麺, ごま油, サラダ油 バター, 上白糖 胚芽米, ごま
25	木	・ごはん ・カレイのコーンマヨ焼き ・納豆和え ・みそ汁 みかんヨーグルト	・ビスケット ・牛乳 ・お楽しみバナナケーキ ・牛乳	カレイ, 納豆, かつお節 みそ 油揚げ, ヨーグルト 牛乳	コーン, ほうれん草, もやし 人参, 大根, みかん缶 バナナ	胚芽米 米粉, 上白糖, サラダ油
26	金	・食パン ・鶏肉のレモン焼き ・トマトサラダ ・ミルクスープ バナナ	・せんべい ・牛乳 ・チーズおかかおにぎり ・麦茶	鶏肉, 牛乳 チーズ, かつお節	レモン, パセリ ブロッコリー, トマト 玉ねぎ, キャベツ, 人参, バナナ	食パン, サラダ油, 上白糖 じゃが芋 胚芽米
27	土	・厚揚げのそぼろ丼 ・小松菜のごま和え ・みそ汁 ・オレンジ	・かぼちゃポーロ ・牛乳 ・マカロニきなこ ・牛乳	豚ひき肉, 厚揚げ みそ 牛乳, きなこ	玉ねぎ, いんげん, 小松菜 人参, かぼちゃ, 万能ねぎ オレンジ	米, 上白糖, ごま マカロニ
29	月	・マーボー丼 ・もやしの中華和え ・中華スープ ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・オレンジケーキ ・牛乳	木綿豆腐, 豚ひき肉 みそ, ちくわ 牛乳	玉ねぎ, しょうが, グリンピース もやし, きゅうり, 人参 白菜, なら, りんご オレンジジュース	胚芽米, サラダ油 片栗粉, 上白糖 ごま油, ごま 小麦粉, バター
30	火	・ミートソーススパゲティ ・ほうれん草サラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・しらす菜飯おにぎり ・麦茶	豚ひき肉 しらす干し	玉ねぎ, トマト缶, パセリ ほうれん草, キャベツ コーン, ブロッコリー, 人参, バナナ 小松菜	スパゲティ, サラダ油 上白糖 胚芽米, ごま油, ごま
31	水	・麦ごはん ・たらのいそべ焼き ・ひじきとごぼうサラダ ・みそ汁 甘夏みかん	・せんべい ・牛乳 ・フルーツゼリー ・牛乳	たら, あおさ, ひじき かつお節, みそ 油揚げ 牛乳	ごぼう, きゅうり, 人参 なす, 甘夏みかん みかん缶, パイン缶	胚芽米, 押麦, ごま

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	I補料	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	I補料	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	513 kcal	20.5 g	198 g	1.4 g	平均栄養価	486 kcal	20.0 g	230 g	1.3 g
目標栄養価	520 kcal	19.5 g	200 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	17.8 g	225 g	1.5 g

☆午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

5月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
1	月	しらすチャーハン バナナ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ
2	火	ふりかけごはん かぼちゃの煮物	胚芽米 青のり かつお節 ごま かぼちゃ
8	22 月	ふりかけごはん ポテトサラダ	胚芽米 しらす 青のり じゃが芋 きゅうり マヨドレ
9	23 火	ふりかけごはん ブロッコリーサラダ	胚芽米 ゆかり かつお節 ブロッコリー 大根 人参
10	24 水	そぼろ丼 オレンジ	胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー オレンジ
11	25 木	バターロール クリームシチュー	バターロール 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
12	26 金	ふりかけごはん さつま芋の甘煮	胚芽米 青のり かつお節 ごま さつま芋
15	29 月	わかめうどん オレンジ	うどん 鶏ささみ わかめ 大根 人参 オレンジ
16	30 火	ふりかけごはん さつま芋サラダ	胚芽米 しらす 青のり さつま芋 ブロッコリー マヨドレ
17	31 水	ふりかけごはん キャベツサラダ	胚芽米 ゆかり かつお節 キャベツ きゅうり コーン
18	木	ふりかけごはん ツナサラダ	胚芽米 青のり かつお節 ごま ツナ 小松菜 人参
19	金	ウインナーピラフ バナナ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。

5月 夕食献立

献立名	主な材料
しらすチャーハン キャベツサラダ 中華スープ / バナナ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン 小松菜 しめじ / バナナ
ごはん / みそ汁 鶏肉の塩炒め かぼちゃの煮物	胚芽米 / ほうれん草 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 かぼちゃ
ごはん / みそ汁 豚肉と野菜のバター醤油炒め ポテトサラダ	胚芽米 / 小松菜 しめじ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 きゅうり マヨドレ
ごはん / みそ汁 鶏肉のごまてりやき ブロッコリーサラダ	胚芽米 / なす 白菜 鶏肉 ごま ブロッコリー 大根 人参
そぼろ丼 ほうれん草とトマトのサラダ みそ汁 / オレンジ	胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 トマト さつま芋 / オレンジ
バターロール クリームシチュー キャベツサラダ / バナナ	バターロール 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン / バナナ
ごはん / みそ汁 さけの塩焼き さつま芋の甘煮	胚芽米 / ほうれん草 玉ねぎ さけ さつま芋
わかめうどん ほうれん草のおかか和え オレンジ	うどん 鶏ささみ わかめ 大根 人参 ほうれん草 キャベツ かつお節 オレンジ
ごはん / みそ汁 鶏肉となすのみそ炒め さつま芋サラダ	胚芽米 / 小松菜 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 さつま芋 ブロッコリー マヨドレ
ごはん / みそ汁 肉じゃが キャベツサラダ	胚芽米 / 小松菜 白菜 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン
ごはん / みそ汁 さわらのてりやき ツナサラダ	胚芽米 / かぼちゃ 玉ねぎ さわら ツナ 小松菜 人参
ウインナーピラフ 小松菜のツナマヨ和え コンソメスープ / バナナ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 ツナ コーン マヨドレ 大根 わかめ / バナナ