



5月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
						体をつくる 赤	力になる 黄	病気から 守ってくれる 緑
1	水	せんべい りんごジュース	ごはん	カレーライス スパゲッティサラダ パイナップル	わかめうどん	豚挽き肉、ツナ、わかめ、豚肉、かまぼこ	米、じゃが芋、サラダ油、カレールウ、スパゲッティ、マヨネーズ、うどん	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、グリーンピース、コーン、パイナップル
2	木	サンドせんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 春雨の酢の物 テコボン	おからケーキ (サラダせんべい) 牛乳	豆腐、豚挽き肉、ハム、牛乳、おから、卵	米、砂糖、サラダ油、片栗粉、春雨、薄力粉	生姜、にんにく、人参、ねぎ、きゅうり、もやし、テコボン
7	火	青のりせんべい 牛乳	和風スパゲッティ	小松菜の味噌マヨ和え 春野菜スープ オレンジ	豆腐ナゲット 牛乳	ベーコン、かつお節、鶏肉、牛乳、鶏挽き肉、豆腐	スパゲッティ、サラダ油、マヨネーズ、ごま、片栗粉	ほうれん草、玉ねぎ、人参、ねぎ、キャベツ、アスパラ、オレンジ、にんにく、生姜
8	水	サンドビスケット 牛乳	ロールパン	たらのフリッター きのごソテー ポテトサラダ グレープフルーツ	五平もち	たら、チーズ、卵、牛乳	バターロール、薄力粉、バター、じゃが芋、マヨネーズ、米	コーン、人参、玉ねぎ、ねぎ、しめじ、えのきだけ、エリンギ、しいたけ、きゅうり、グレープフルーツ
9	木	サラダせんべい 牛乳	梅しらす ごはん	こいのぼりハンバーグ オクラツナコーンとえ 人参スープ いちご	こいのぼりケーキ	しらす、豚挽き肉、卵、チーズ、ツナ、ベーコン	米、サラダ油、じゃが芋	玉ねぎ、きゅうり、オクラ、コーン、人参、パセリ、いちご、パイン缶
10	金	ピーチゼリー	ごはん	鶏のから揚げ コールスローサラダ 果汁(福井県郷土料理) オレンジ	五目ビーフン	鶏肉、ハム、大豆、油揚げ、卵、豚挽肉	米、片栗粉、サラダ油、ごま油、ビーフン	生姜、キャベツ、きゅうり、人参、大根、しめじ、ねぎ、オレンジ
11	土	せんべい 牛乳	豚丼	豆腐サラダ グレープフルーツ	ビスケット 揚げせんべい 牛乳	豚肉、ツナ、豆腐、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、水菜、にんにく、グレープフルーツ
13	月	サラダせんべい 牛乳	ごはん	かれいのみぞれ煮 青菜のお浸し わかめとなめこの味噌汁 りんご	バームクーヘン (塩せんべい) 牛乳	かれい、かつお節、高野豆腐、わかめ、牛乳	米、片栗粉、砂糖	大根、ねぎ、小松菜、人参、なめこ、ほうれん草、りんご
14	火	ソフトせんべい 牛乳	ごはん	豚肉の柳川風 春雨サラダ パイナップル	フルーツヨーグルト (ウエハース)	豚肉、卵、ハム、ヨーグルト	米、サラダ油、砂糖、春雨、砂糖、ごま油、ホイップ	人参、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、鯖さや、きゅうり、キャベツ、パイナップル、白桃缶、りんご、みかん缶、バナナ
15	水	プリン	食パン	クラムチャウダー 大根サラダ パナナ	しらすと桜エビのチャーハン 牛乳	ベーコン、牛乳、ハム、しらす、桜エビ、卵	食パン、バター、薄力粉、サラダ油、砂糖、ごま、米	人参、玉ねぎ、大根、きゅうり、バナナ、ねぎ
16	木	サンドせんべい オレンジジュース	ごはん	焼肉 ほうれん草のツナ和え グレープフルーツ	大学芋 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	米、ごま油、砂糖、さつま芋、サラダ油、ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく、ほうれん草、もやし、グレープフルーツ
17	金	ビスケット 牛乳	ごはん	豆腐の落とし揚げ ブロッコリー 切干大根煮 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	豆腐、ツナ、卵、油揚げ、牛乳	米、片栗粉、ごま、砂糖、サラダ油、ホットケーキミックス、砂糖	ねぎ、ひじき、枝豆、ブロッコリー、人参、オレンジ、バナナ
18	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	豚肉のごま焼き トマトとしらすの和え物 バナナ	甘辛せんべい クッキー 牛乳	豚肉、しらす、わかめ	米、砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、にんにく、トマト、小松菜、バナナ
20	月	サンドせんべい 牛乳	ごはん	赤魚の梅しそ焼き さつま芋のサラダ すいとん パイナップル	カステラ 牛乳	赤魚、ハム、油揚げ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、さつま芋、マヨネーズ、薄力粉、しらたき	梅、大葉、きゅうり、人参、大根、ごぼう、パイナップル
21	火	サラダせんべい 牛乳	食パン	かぼちゃの豆乳グラタン 人参グラッセ ツナキャベツ和え	枝豆と塩昆布の混ぜご飯	鶏挽肉、豆乳、チーズ、ツナ、昆布	食パン、サラダ油、バター、薄力粉、ごま、ごま油、米	南瓜、玉ねぎ、人参、キャベツ、グレープフルーツ、枝豆
22	水	青のりせんべい 牛乳	ジャー ジャー麺	ほうれん草のナムル 中華スープ ヨーグルト	ココロ揚げ	豚挽き肉、ヨーグルト、高野豆腐、きな粉	中華麺、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、ワントンの皮、サラダ油	生姜、きゅうり、たけのこ、人参、ねぎ、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜
23	木	チーズ	麻婆 茄子丼	れんこんサラダ きのごたっぶり味噌汁 甘夏みかん	おこし風フレーク 牛乳	豚挽き肉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、ごま、バター	玉ねぎ、人参、なす、ねぎ、生姜、にんにく、れんこん、きゅうり、しめじ、えのきだけ、しいたけ、なめこ、甘藷
24	金	サンドビスケット	天津飯	小松菜のごま和え キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	味噌焼きおにぎり 牛乳	カニカマ、牛乳	米、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま、じゃが芋	たけのこ、しいたけ、ねぎ、グリーンピース、小松菜、もやし、人参、キャベツ、オレンジ
25	土	クッキー 牛乳	ごはん	生揚げの味噌炒め おくらとわかめの酢の物 グレープフルーツ	パイ 青のりせんべい 牛乳	生揚げ、豚肉、わかめ、しらす、牛乳	米、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん、生姜、にんにく、きゅうり、おくら、グレープフルーツ
27	月	塩せんべい オレンジジュース	ごはん	鮭のタンダー焼き もやしナムル 卵スープ オレンジ	さつま芋ドーナツ 乳酸菌飲料	鮭、ヨーグルト、卵、乳酸菌飲料、豆乳	米、ごま、片栗粉、ごま油、薄力粉、砂糖、さつま芋	玉ねぎ、にんにく、生姜、もやし、人参、ほうれん草、チンゲン菜、オレンジ
28	火	ピーチゼリー	ロールパン	ミートボール酢豚 豆菜サラダ パナナ	たけのこご飯 牛乳	豚挽き肉、大豆、ツナ、牛乳、油揚げ	バターロール、片栗粉、砂糖、ごま油、米、ごま	玉ねぎ、ピーマン、なす、人参、たけのこ、小松菜、もやし、バナナ、大葉
29	水	サラダせんべい 牛乳	ごはん	八宝菜 ブロッコリーのおかか和え パイナップル	味噌ラーメン	豚肉、かつお節、豚挽き肉	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉、中華麺	白菜、人参、鯖さや、ねぎ、生姜、にんにく、ブロッコリー、コーン、パイナップル、キャベツ、もやし、生姜
30	木	フルーチェいちご	ごはん	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 小松菜のスープ グレープフルーツ	青のりフライドポテト 牛乳	豆腐、豚挽き肉、ベーコン、牛乳、青のり	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油、じゃが芋	ねぎ、グリーンピース、小松菜、人参、パイナップル
31	金	ビスケット 牛乳	ごはん	カレイの甘辛焼き 青菜の磯和え 大根サラダ オレンジ	ココアワッフル (せんべい) 牛乳	かれい、ハム、牛乳、のり	米、砂糖、サラダ油、ごま	生姜、ほうれん草、人参、大根、きゅうり、オレンジ

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	480	15~27	11~16	1.5未満
予定献立栄養量	493	17.9	17.1	1.4
3歳以上児目標	610	20~30	14~20	1.6未満
予定献立栄養量	559	20.8	18.8	1.5



給食だより 5月



緑のさわやかな季節となりました。5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすくなる時期でもあります。健康に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」でリズムを作り、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えていきましょう。

食事を楽しい時間に💡

🍒 食事の時に空腹がすくリズムを

「おなかが減るとグー！と鳴る」、「たくさん遊んだあとは、お腹がすく」というように、子ども自身で空腹を感じられるようになるのが理想です。早寝・早起きをして正しい生活リズムを作り、たくさん遊んで1日3回の食事でもリハリのある生活を送りましょう。



🍒 一緒に食事づくりに関わる経験を

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚えたり人とのコミュニケーションをとる大切な機会です。料理だけではなく買い物などの食事の準備にかかわりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。



🍒 食べやすい配慮

子どもが苦手な苦みやえぐみは、水に漬けたり、加熱等で可能な限り取り除きます。酸味も苦手な子が多いので、「果物の酸味」等も利用して無理なく慣れられるようにしましょう。歯が生えそろっても噛む力が十分でない子どもは、噛み疲れて、食べ飽きてしまうこともあります。1人1人の発育に配慮して、年齢に合わせた形態で提供しましょう。



5月5日は端午の節句とも呼ばれます。端午の節句は子どもたちの健やかな成長をお祝いして、こいのぼりを上げたり、ちまきや柏餅を食べてお祝いをします。ちまきは、中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏餅に使われている柏の葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないために、「家系が絶えない」ことにつながることから、縁起の良い物をされています。

そらまめ

食育で、「そら豆のさやむき」を行う予定です！

「そら豆」は、ぷっくりとしたさやの中から出てくる丸々とした豆の様子から「おたふく豆」とも呼ばれます。旬は5～6月で、たんぱく質・ビタミン類・ミネラル類・食物繊維が多いのが特徴です。

そら豆ごはん

【材料】4人分

- ・そらまめ 5～6本
- ・お米 1.5合
- ・薄口しょうゆ 大さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・塩 1g

【作り方】

- ①お米を研ぎ、しょうゆと料理酒と塩を加えて炊く。
- ②そら豆のさやをむき、沸騰したお湯で5分茹で、粗熱がとれたら皮をむく。
- ③炊きあがったご飯にそら豆を加えさっと混ぜてできあがり。