


# 5月の献立表


# 2019年度 ほほえみ保育園

日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
7	火	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、トマト、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース) 切干大根サラダ(切干大根、キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	きなこ大豆、牛乳	23	木	お菓子、牛乳	焼きうどん(うどん、豚肉、ちくわ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、にんじん、ひじき、ごま) 果物	フレンチトースト、牛乳
8	水	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(高野豆腐、大豆、こんにゃく、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース) きゅうりのゆかり和え(きゅうり、もやし、にんじん、ゆかり) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶	24	金	お菓子、牛乳	魚のみそマヨ焼き(鮭)、にんじん ひじきの五目煮(ひじき、じゃがいも、にんじん、厚揚げ、枝豆) すまし汁、果物	磯辺いももち、牛乳
9	木	お菓子、牛乳	魚の甘酢あんかけ(白身魚、にんじん、ピーマン、玉ねぎ) 田舎煮(白菜、大根、にんじん、厚揚げ) みそ汁、果物	おかず蒸しパン、牛乳	25	土	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、枝豆 小松菜の煮浸し(小松菜、あげ、にんじん) みそ汁、果物	ビタミンクッキー、牛乳
10	金	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮(鶏肉) ひじきとちりめんのサラダ(しらす干し、春雨、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき) すまし汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	27	月	お菓子、牛乳	魚の幽庵焼き(白身魚)、にんじん 卵の花炒り(鶏ミンチ、あげ、おから、にんじん、しいたけ) みそ汁、果物	おにぎり、お茶
11	土	お菓子、牛乳	肉みそうどん(うどん、鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、小松菜) キャベツのごま和え(キャベツ、きゅうり、しらす干し、ごま) 果物	シュガートースト、牛乳	28	火	お菓子、牛乳	豚肉のマーマレード炒め(豚肉、玉ねぎ)、枝豆 大根のコンソメ煮(大根、にんじん、ウインナー、グリーンピース) すまし汁、果物	うどん、お茶
13	月	お菓子、牛乳	干草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、枝豆 かぼちゃサラダ(かぼちゃ、じゃがいも、ウインナー、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳	29	水	お菓子、牛乳	クリームシチュー(豚肉、マカロニ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、白菜、ブロッコリー) 小松菜のごまマヨサラダ(小松菜、にんじん、ごぼう、ごま) 果物	スイートポテト、牛乳
14	火	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(厚揚げ、鶏ミンチ、玉ねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース) 干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし) みそ汁、果物	ホットケーキ、牛乳	30	木	お菓子、牛乳	いも煮(鶏肉、大根、さといも、にんじん、ごぼう、しめじ、こんにゃく、ほうれん草) 五目和え(あげ、小松菜、にんじん、もやし、しいたけ、とうもろこし、ごま) 果物	ピザトースト、牛乳
15	水	お菓子、牛乳	鶏のみそ焼き(鶏肉)、枝豆 グリーンポテト(じゃがいも、青のり) すまし汁、果物	牛乳かん、お茶	31	金	お菓子、牛乳	魚のみそ煮(赤魚)、枝豆 なたね和え(卵、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	さつまいももち、牛乳
16	木	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、にんじん、玉ねぎ) 大豆サラダ(大豆、にんじん、きゅうり、玉ねぎ) みそ汁、果物	納豆おやき、牛乳					
17	金	お菓子、牛乳	竜田揚げ(白身魚)、にんじん おなか和え(小松菜、にんじん) すまし汁、果物	うどん、お茶					
18	土	お菓子、牛乳	チキンソテー(鶏肉)、枝豆 ラトウイユ(ウインナー、マカロニ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、ピーマン) コンソメスープ、果物	お好み焼き、牛乳					
20	月	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、グリーンピース) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	ミックスフルーツ、牛乳					
21	火	お菓子、牛乳	香味煮(鶏肉、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、きぬさや) 小松菜納豆(納豆、小松菜、しらす干し) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳					
22	水	お菓子、牛乳	鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま)、枝豆 磯和え(キャベツ、しらす干し、青のり) みそ汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳					


※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、  
ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、  
ご理解の程よろしくお願い致します。



## 朝食を食べる習慣をつけましょう




時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。  
まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。



**ごはん食**

吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持続性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。



**パン食**

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

