

5月の献立表

令和2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)
1	金	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	ゆかりクッキー、牛乳	18	月	お菓子、牛乳	親子丼(鶏肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、高野豆腐、卵、ごはん) ひじきの五目煮(ひじき、切り干し大根、にんじん、厚揚げ、枝豆) みそ汁、果物	くずもち、牛乳
2	土	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(高野豆腐、大豆、大根、こんにゃく、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース) 卵の花炒り(おから、しいたけ、にんじん、鶏ミンチ、あげ) みそ汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	19	火	お菓子、牛乳	魚の味噌マヨ焼き(鮭)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) れんこんと厚揚げのきんぴら(れんこん、厚揚げ、にんじん、いんげん、ごま) すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳
7	木	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) 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	きなこプリン、牛乳	20	水	お菓子、牛乳	新じゃがいものそぼろ煮(合挽ミンチ、新じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、枝豆) 切り干し大根の酢の物(切り干し大根、にんじん、きゅうり、ちりめん) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳
8	金	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) 五色炒め(豚肉、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト和え、お茶	21	木	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、きぬさや) なたね和え(卵、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	かぼちゃ蒸しパン、牛乳
9	土	お菓子、牛乳	いなかうどん(豚肉、あげ、ちくわ、里芋、にんじん、ごぼう、しめじ、こんにゃく、ほうれん草、うどん) 小松菜のおかか和え(小松菜、にんじん、かつお) 果物	ピザトースト、牛乳	22	金	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、にんじん、あげ) みそ汁、果物	梅の香おにぎり、お茶
11	月	お菓子、牛乳	竜田揚げ(白身魚)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) 大豆サラダ(大豆、にんじん、きゅうり、玉ねぎ) 豆腐のすまし汁、果物	チーズポテト、牛乳	23	土	お菓子、牛乳	魚のかば焼き(赤魚)、にんじん 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) すまし汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳
12	火	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、玉ねぎ、にんじん) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶	25	月	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	シュガートースト、牛乳
13	水	お菓子、牛乳	鶏のみそ焼き(鶏肉)、枝豆 ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし) すまし汁、果物	ごまじゃこトースト、牛乳	26	火	お菓子、牛乳	魚の幽庵焼き(白身魚、ゆず)、枝豆 小松菜納豆(納豆、小松菜、しらす干し) みそ汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳
14	木	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(卵、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、ウインナー、牛乳)、ブロッコリー ひじきサラダ(ひじき、にんじん、キャベツ、もやし、ちくわ) みそ汁、果物	牛乳かん、お茶	27	水	お菓子、牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉)、ブロッコリー ひじきとちりめんの中巻サラダ(しらす干し、春雨、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき) 豆腐のすまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
15	金	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、きぬさや、ごま) 五目和え(あげ、しいたけ、糸こんにゃく、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) すまし汁、果物	うどん、お茶	28	木	お菓子、牛乳	きつねうどん(うどん、あげ、わかめ、かつお) 磯和え(キャベツ、ちりめん、青のり) 果物	ホットケーキ、牛乳
16	土	お菓子、牛乳	鶏の照り焼き(鶏肉)、枝豆 小松菜のごまマヨサラダ(小松菜、にんじん、ごま) みそ汁、果物	磯辺いもち、牛乳	29	金	お菓子、牛乳	がんもどきのそぼろ煮(合挽ミンチ、一口がんと、里芋、にんじん、大根、こんにゃく、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、かつお) みそ汁、果物	マカロニチーズ焼き、牛乳
					30	土	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、枝豆 さつまいものきなこのサラダ(さつまいも、にんじん、玉ねぎ、れんこん、いんげん、きなこ) すまし汁、果物	お好み焼き、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せんが、ご理解の程よろしくお願い致します。

朝ごはんは元気にスタート!

朝ごはんは、二つの大きな役割があります。一つ目が、人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。二つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかり食べることは大変なことですが、乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。

家庭では、生活リズムを整えて、朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。