

5月の献立表 平成29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	月	お菓子、牛乳	和風スパゲティ(スパゲティ、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、エリンギ、こまつな、のり)、サラダ(キャベツ、きゅうり)、果物	青のリクッキー(ホットケーキミックス)、牛乳	18	木	お菓子、牛乳	親子煮(鶏肉、卵、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース)、おおか和え(ほうれん草、にんじん)、味噌汁(はくさい、にんじん)、果物	ホットケーキ(干しぶどう、卵、牛乳)、牛乳
2	火	お菓子、牛乳	こいのぼりカレー(ひき肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、コーン、のり)、サラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん)	プリン、牛乳	19	金	お菓子、牛乳	タコライス(合挽きミンチ、たまねぎ、にんじん、キャベツ)、かき玉スープ(卵、パセリ)、カリフラワーサラダ(カリフラワー、きゅうり、にんじん)、果物	きなこマカロニ(マカロニ)、牛乳
6	土	お菓子、牛乳	煮魚(さわら)、ほうれん草の和え物(ほうれん草、にんじん)、味噌汁(キャベツ、にんじん)、果物	おにぎり、牛乳	20	土	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、しょうが)、かぼちゃサラダ(かぼちゃ、じゃがいも、ハム、きゅうり)、味噌汁(たまねぎ、にんじん)、果物	チーズサンド(食パン、チーズ)、牛乳
8	月	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、いんげん、しょうが)、お浸し(こまつな、にんじん、鰹節)、すまし汁(大根、しめじ)、果物	ピザトースト(食パン、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、チーズ)、牛乳	22	月	お菓子、牛乳	がんもどきのそぼろ煮(鶏肉、がんもどき、さといも、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、コーン)、味噌汁(大根、にんじん)	チヂミ(もやし、しらす、卵)、牛乳
9	火	お菓子、牛乳	魚のカレー(油揚げ、しいたけ、しらたき、こまつな、にんじん、もやし、コーン)、味噌汁(じゃがいも、たまねぎ、わかめ)、果物	ゴマクッキー(ホットケーキミックス)、牛乳	23	火	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、おふ、生揚げ、にんじん、大根、ごぼう、はくさい、しめじ)、和え物(キャベツ、しらす、ひじき)、果物	納豆おやき(小松菜、納豆)、牛乳
10	水	お菓子、牛乳	チキンカツ(鶏肉)、小松菜の煮浸し(こまつな、油揚げ、にんじん)、すまし汁(たまねぎ、しいたけ)、果物	蒸しパン(にんじん、卵)、牛乳	24	水	お菓子、牛乳	焼きうどん(うどん、キャベツ、豚肉、ちくわ、にんじん、もやし、たまねぎ)、ごま和え(ほうれん草、にんじん)、果物	じゃこトースト(食パン、しらす、ピーマン、マヨネーズ)、牛乳
11	木	お菓子、牛乳	ご飯、豚肉の生姜炒め(豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが)、粉ふき芋(じゃがいも)、味噌汁(キャベツ、えのき)、果物	おにぎり、牛乳	25	木	お菓子、牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、キャベツ、たまねぎ、ピーマン)、のっぺい汁(ちくわ、生揚げ、さといも、大根、にんじん、こんにゃく)、果物	ジャムサンド(食パン)、牛乳
12	金	お菓子、牛乳	魚おろし煮(さわら、大根)、なたね和え(こまつな、にんじん、卵)、すまし汁(はくさい、たまねぎ)、果物	フレンチトースト(食パン、卵、牛乳)、牛乳	26	金	お菓子、牛乳	鶏肉のみそ焼き(鶏肉)、切干大根のサラダ(切干大根、ハム、にんじん、きゅうり、キャベツ)、味噌汁(ほうれん草、にんじん)、果物	フルーツヨーグルト(ヨーグルト、バナナ、もも、パイナップル)、牛乳
13	土	お菓子、牛乳	ポークビーンズ(豚肉、大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、エリンギ、グリーンピース)、サラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、ハム、コーン)、コンソメスープ(大根、にんじん)、果物	牛乳かん、牛乳	27	土	お菓子、牛乳	肉じゃが(じゃがいも、牛肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、グリーンピース)、酢の物(キャベツ、きゅうり、わかめ、しらす)、すまし汁(おふ、えのき)、果物	マカロニのチーズ焼き(マカロニ、チーズ)、牛乳
15	月	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、はくさい、にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやえんどう)、中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり)、すまし汁(じゃがいも、わかめ)、果物	豆腐ドーナツ(豆腐、ホットケーキミックス)、牛乳	29	月	お菓子、牛乳	パーベキューチキン(鶏肉)、スパゲティサラダ(スパゲティ、にんじん、ハム、コーン、えだまめ)、味噌汁(にんじん、こまつな)、果物	おにぎり、牛乳
16	火	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース)、ゆかり和え(きゅうり、もやし、にんじん)、味噌汁(大根、にんじん)、果物	ウイナーサンド(ウイナー、キャベツ)、牛乳	30	火	お菓子、牛乳	竜田揚げ(鮭)、ひじきの五目煮(ひじき、じゃがいも、にんじん、生揚げ、さやえんどう)、すまし汁(こまつな、えのき)、果物	うどん(うどん、ほうれん草)、牛乳
17	水	お菓子、牛乳	魚の甘酢あんかけ(にんじん、ピーマン、たまねぎ)、牛肉と青菜の炒め煮(牛肉、こまつな、にんじん)、すまし汁(キャベツ、しめじ)、果物	うどん(ほうれん草)、牛乳	31	水	お菓子、牛乳	豆腐のカレー煮(豆腐、鶏肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、エリンギ、グリーンピース)、アスパラガスとにんじんソテー(アスパラガス、にんじん、もやし、コーン)、味噌汁(ほうれん草、にんじん)、果物	ミニメロンパン、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

たんご
5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。