



5月の献立表

令和4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)
2	月	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(鶏ミンチ、厚揚げ、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	バナナケーキ、牛乳	19	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) なたねあえ(卵、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳
6	金	お菓子、牛乳	魚の塩焼き(鮭)、枝豆 ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま) みそ汁、果物	きなこクッキー、牛乳	20	金	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮(鶏肉) ひじきとちりめん中華サラダ(しらす干し、春雨、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき) みそ汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳
7	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、ほうれん草、こんにゃく、うどん) 小松菜のおかか和え(小松菜、にんじん、かつお節) 果物	五目おにぎり、お茶	21	土	お菓子、牛乳	スパゲッティナポリタン(ウインナー、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト、粉チーズ、スパゲッティ) 切干大根のマヨネーズサラダ(切り干し大根、ちくわ、にんじん、キャベツ、小松菜、かつお節) 果物	梅の香おにぎり、お茶
9	月	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、枝豆 五目きんぴら(じゃがいも、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ピーマン、ごま) けんちん汁(豆腐、にんじん、大根、小松菜)、果物	きなこプリン、牛乳	23	月	お菓子、牛乳	豚汁(豚肉、あげ、白菜、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう) 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	ゆかりクッキー、牛乳
10	火	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	お好み焼き、牛乳	24	火	お菓子、牛乳	魚の幽庵焼き(鱈、ゆず)、ブロッコリー 小松菜納豆(納豆、小松菜、しらす干し) すまし汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳
11	水	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)、にんじん ひじきサラダ(ひじき、にんじん、キャベツ、もやし、ちくわ) すまし汁、果物	ツナとコーンのピザトースト、牛乳	25	水	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、ごま) 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、かつお節) みそ汁、果物	おにぎり、お茶
12	木	お菓子、牛乳	竜田揚げ(鱈)、ブロッコリー 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) みそ汁、果物	ホットケーキ、牛乳	26	木	お菓子、牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉)、枝豆 きのこ青菜のおかか和え(小松菜、キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ、とうもろこし、かつお節) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
13	金	お菓子、牛乳	豚肉と厚揚げの味噌炒め(豚肉、厚揚げ、キャベツ、きくらげ、玉ねぎ、にんじん、小松菜) 焼きポテト(じゃがいも) すまし汁、果物	うどん、お茶	27	金	お菓子、牛乳	干草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、にんじん おからの炒り煮(おから、あげ、ちくわ、しいたけ、にんじん、ごぼう、こんにゃく) みそ汁、果物	シュガートースト、牛乳
14	土	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) 磯和え(ちりめん、小松菜、青のり) みそ汁、果物	くずもち、牛乳	28	土	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、ごはん) 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) 果物	フルーツヨーグルト、お茶
16	月	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	コーンのチヂミ、牛乳	30	月	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) すまし汁、果物	ほうれん草ケーキ、牛乳
17	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(厚揚げ、れんこん、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	31	火	お菓子、牛乳	魚のフライ(鱈、卵、パン粉)、枝豆 キャベツのおひたし(キャベツ、ほうれん草、わかめ、かつお節) すまし汁、果物	きなこクリームサンド、牛乳
18	水	お菓子、牛乳	新じゃが芋のそぼろ煮(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きぬさや) 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	にんじん蒸しパン、牛乳					

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れて、それを食べることで免疫が付き、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、カン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。
こ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ですね。

おやつ～なぜこどもにおやつが必要か？～

子どもたちは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養が整いません。
1日1階(～2回)時間を決め、食事までにはおなかがすく程度の量を与えます。
「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」とおやつの持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事と言えます。



※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。ご理解の程よろしくお願い致します。



☆おやつの与え方も大切です☆
おやつは量と時間を決め、必ずお茶などの飲み物と一緒に与えるようにしましょう。市販のお菓子は極力控えましょう。車などの移動中に食べることは好ましくありません。おやつは子どもにとって小さな食事です。きちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう。

☆おやつは楽しい心の栄養☆
おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。おやつの時間のおしゃべりも大切にあげましょう。楽しく食べて、大人も心にゆとりを持てるといいですね。おやつが手作りだと、更に楽しい時間になります。手軽に混ぜるだけ、焼くだけの簡単おやつで、子どもがお手伝いをするのもいいですね。