

予定献立表

令和3年5月

榛東南部こども園

日付	曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	623(573) 2.0(1.8)
6	木	麦茶 せんべい	竹の子ご飯、鯖の西京焼き、大根の梅サラダ、ほうれん草ともやしの味噌汁、こどもの日デザート (こどもの日祝いメニュー)	牛乳・ミルク 柏餅	米、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、鶏ひき肉、ベーコン、油揚げ、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	だいこん、もやし、たけのこ、きゅうり、ミニトマト、にんじん、かいわれだいこん、うめ干し、ほうれんそう	461(414) 2.8(2.6)
7	金	麦茶 ビスコ	カレーうどん、スナップエンドウサラダ、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップ ケーキ	油、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、○脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ、レタス、スナップエンドウ、ミニトマト、コーン	524(500) 2.6(2.3)
8	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(きゅうり・ツナ)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬	バナナ、きゅうり、いちごジャム	555(508) 1.5(1.4)
10	月	麦茶 プチダノン	ご飯、マグロの五色揚げ、ブロッコリーの酢醬油和え、玉ねぎと油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、さつまいも、油	○牛乳、◎プチダノン、かじき、ゆで大豆、米みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	790(668) 2.1(2.0)
11	火	麦茶 スティック大根	バターロール、焼きそば、えびしゅうまい、中華風コーンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク ドーナツ	焼きそばめん、ロールパン、○小麦粉、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、あさり水煮、えび、○脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、クリームコーン、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、パセリ、干しいたけ、あおのり	713(539) 2.8(2.5)
12	水	麦茶 ビスケット	ご飯、肉じゃが、にしきとえ、麩とわかめの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、焼ふ、油、ごま油	○牛乳、錦糸玉子、豚肉、○脱脂粉乳、米みそ	○バナナ、たまねぎ、グレープフルーツ、ほうれんそう、しらたき、きゅうり、にんじん、しめじ、いんげん、もやし、わかめ	561(501) 2.3(2.0)
13	木	麦茶 アセロラゼリー	食パン、白身魚のフライ、れんこんサラダ、ポパイ汁、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸し芋	食パン、マヨネーズ、油、○じゃがいも、片栗粉、砂糖	○牛乳、ホキ、米みそ、○脱脂粉乳	オレンジ、れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、きゅうり、レタス、にんじん、ごま	535(478) 2.3(1.7)
14	金	麦茶 クラッカー	ご飯、鶏肉の照り焼き、小松菜と卵の甘酢和え、野菜スープ、グレープフルーツ	ジョア ビスケット	米、油、砂糖	しらす干し、かつお節、錦糸玉子、○ヨーグルト、鶏もも肉	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、小松菜、たまねぎ	536(475) 2.2(1.9)
15	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	623(572) 2.2(1.8)
17	月	麦茶 せんべい	ご飯、さんまの蒲焼き、ひじきとハムのソテー、豆腐とねぎの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 原宿ドッグミニ	米、砂糖、油、ごま油、○小麦粉	○牛乳、木綿豆腐、米みそ、ハム、いわし、○脱脂粉乳、○チーズ、さんま	オレンジ、もやし、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、しょうが、ごま	565(499) 2.5(2.3)
18	火	麦茶 ビスケット	スパゲッティ・ミートソース、ごぼうサラダ、コンソメスープ、フレッシュナッブル	牛乳・ミルク おむすび	スパゲッティ、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、○脱脂粉乳	きゅうり、たまねぎ、こまつな、ごぼう、コーン、にんじん、グリーンピース、ごま、パイナップル	650(556) 2.2(2.0)
19	水	麦茶 甘食	ご飯、人参たらこ、たけのことマグロの煮物、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、油、砂糖、◎小麦粉	○牛乳、たらこ、ツナ油漬、米みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たけのこ、にんじん、だいこん、もやし、ぶなしめじ、えのき、干しいたけ、いんげん	483(397) 2.7(2.4)
20	木	麦茶 さといもボール	食パン、かぼちゃコロケ、春雨サラダ、トマトスープ、オレンジ	牛乳・ミルク チーズスコーン	油、パン粉、小麦粉、はるさめ、片栗粉、砂糖、◎さといも、○ホットケーキ粉	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳、○チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、ホールトマト、キャベツ、みかん、きゅうり、コーン、にんじん	620(518) 1.9(1.7)
21	金	麦茶 ミルクパン	ご飯、焼き鮭、ブロッコリーのゴママヨサラダ、旬野菜のスープ、グレープフルーツ	野菜ジュース せんべい	米、◎ミルクパン、マヨネーズ、油、砂糖、じゃがいも	鮭、鶏肉	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、たまねぎ、そら豆、ごぼう	526(508) 1.7(1.5)
22	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	538(508) 2.3(2.1)
24	月	麦茶 チーズ、クラッカー	カレーライス、かみかみサラダ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、じゃがいも、○グラニュー糖、○焼ふ、砂糖、ごま油	○牛乳、いか、○脱脂粉乳、◎プロセスチーズ、豚肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、きゅうり、りんご、ごま、グレープフルーツ	533(493) 2.7(2.4)
25	火	麦茶 ビスケット	ご飯、チキン南蛮、三色ナムル、玉ねぎとわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク じゃこトースト	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、米みそ、○しらす干し、○脱脂粉乳、卵	オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、焼きのり、カットわかめ、○あおのり、しょうが、たまねぎ	674(520) 2.3(2.1)
26	水	麦茶 スティック人参	味噌ラーメン、野菜炒め、餃子、グレープフルーツ	牛乳・ミルク みたらし団子	生中華めん、○砂糖、油、○片栗粉	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、米みそ	グレープフルーツ、もやし、にら、キャベツ、にんじん、コーン、◎にんじん	498(380) 2.8(2.4)
27	木	麦茶 みかんヨーグルト	食パン、ハンバーグ、マカロニサラダ、パンブキンスープ、アメリカンチェリー (お誕生会メニュー)	牛乳・ミルク ケーキ (未)米粉ドーナツ	マカロニ、マヨネーズ、◎砂糖	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト、豚挽き肉	さくらんぼ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、パセリ、◎みかん	687(551) 2.9(2.4)
28	金	麦茶 せんべい	ご飯、さばの味噌煮、和風ポテトサラダ、小松菜ともやしの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ビスコ	米、油、砂糖、じゃがいも、	○牛乳、○脱脂粉乳、さば、ハム、米みそ、かつお節	ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、レモン果汁、きゅうり	560(512) 2.2(2.0)
29	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	623(616) 2.0(1.9)
31	月	麦茶 やさしいパン	ご飯、ニラ納豆、彩り和え、大根とじゃが芋の味噌汁、オレンジ	ヨーグルト 小魚アーモンド	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	挽きわり納豆、鶏ひき肉、錦糸玉子、米みそ、小いわし、○ヨーグルト	オレンジ、だいこん、もやし、きゅうり、ほうれんそう、にら、にんじん○アーモンド	448(422) 2.2(2.0)
								580(506) 2.3(2.1)

※栄養所要量は、上段：エネルギー、下段：塩分です。献立が都合により変わることがあります。

月平均

5月の食事だより

端午の節句(こどもの日)

男の子の厄除けと健康祈願の行事として定着し、兜、五月人形、こいのぼりを飾ります。

- ・菖蒲…昔から薬草として使われ、菖蒲湯をたてて入ることで無病息災を願います。
- ・柏餅…柏葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「親が子の無事を願う気持ち」に通じると言われています。
- ・ちまき…古代中国から伝えられたもので、邪気を払うとされる、茅の葉や笹の葉にうるち米で作った餅を包んで作ります。

正しい食生活を身につけましょう

- ・食事の前は、席に着き静かに待ちましょう。
- ・食事の前は、感謝の気持ちを持って「いただきます」の挨拶をし、姿勢に気を付け、ご飯の茶碗や汁椀などは手に持っていただきます。
- ・食事中は、ほかの人の迷惑にならないよう、出歩いたり途中でトイレに行ったりしないよう、マナーを守りましょう。
- ・食事の後には、「ごちそうさまでした」の挨拶をしましょう。

