

# 令和4年 5月 予定献立表

# 虹の精認定こども園

日(曜)	献立	主な材料名				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
2(月)	ご飯、中華風卵スープ 鶏肉のバーベキューソース さつま芋サラダ、果物	595(496) 23.4(19.1) 20.8(16.7)	精白米 さつま芋 餃子の皮	鶏肉、 ハム、卵 ツナ、チーズ	人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、ピーマン 人参、レモン、りんご	麦茶 ビスケット	餃子ピザ 牛乳
3(火) ↓ 5(木)	国民の祝日						
6(金)	シーフードカレーライス ブロッコリーサラダ	590(519) 21.6(19.3) 14.4(14.2)	精白米 じゃが芋 調合油	えび、あさり いか、卵 ツナ	人参、玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー	牛乳	ピーナッツサンド (以)せんべい 野菜ジュース
7(土)	ソース焼きそば 長ねぎのスープ 果物	619(483) 19.4(17.0) 20.8(15.7)	中華麺 豚肉 卵、わかめ 青のり	豚肉 卵、わかめ 青のり	キャベツ、人参 玉ねぎ、もやし ピーマン、ねぎ	ヨーグルト	パウムクーヘン (以)せんべい 牛乳・ミニゼリー
9(月)	ご飯、大根の味噌汁 めかじきの照り焼き 凍り豆腐の卵とじ煮、ポイルブロッコリー	599(499) 31.0(25.2) 20.3(16.3)	精白米 調合油	めかじき、卵 鶏肉、わかめ 油揚げ、さば	きぬさや、玉ねぎ 人参、干し椎茸 ブロッコリー	麦茶 せんべい	チーズドック 果物 牛乳
10(火)	ロールパン、クリームシチュー ミートローフ イタリアンサラダ、トマト	606(539) 25.1(22.7) 25.5(23.4)	ロールパン パン粉 じゃが芋	豚肉、卵 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ、コーン 人参、レタス、トマト グリーンピース	プリン	きつねご飯 果物 麦茶
11(水)	ふりかけご飯、豆腐の味噌汁 ほっけの塩焼き 五目豆煮、ほうれん草のごま和え	591(520) 19.8(18.2) 19.2(18.1)	精白米 こんにやく じゃが芋	ほっけ、昆布 鶏肉、わかめ 味噌、大豆	人参、干し椎茸 ごぼう、もやし ほうれん草、ねぎ	牛乳	ハッシュドポテト 野菜ジュース
12(木)	ご飯、大根の味噌汁 肉豆腐 キャベツと竹輪のサラダ、トマト	606(495) 22.5(19.9) 25.2(20.6)	精白米 白玉粉	豆腐、豚肉 竹輪、油揚げ 鶏肉	玉ねぎ、にら キャベツ、大根 きゅうり、人参	牛乳	ごま団子 (以)せんべい 牛乳
13(金)	ゆかりご飯、えのきの味噌汁 さばの竜田揚げ 肉じゃが、きゅうりの酢の物	603(510) 24.2(19.7) 22.9(18.3)	精白米、餅米 じゃが芋 しらたき	油揚げ、さば 豚肉、わかめ 豆腐	人参、ごぼう 玉ねぎ、干し椎茸 きゅうり、みかん	野菜ジュース	レーズンケーキ 果物 牛乳
14(土)	豚丼 わかめの味噌汁 果物	621(514) 19.1(17.7) 21.0(16.9)	精白米	豚肉 豆腐、わかめ	玉ねぎ レタス	ヨーグルト	カステラ (以)せんべい 牛乳・ミニゼリー

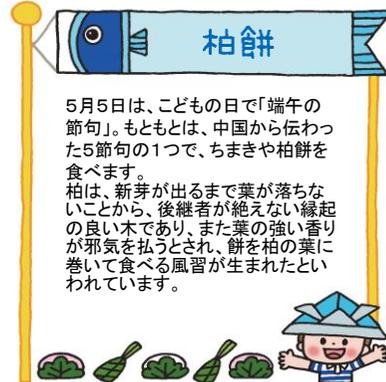
日(曜)	献立	主な材料名				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
16(月)	ハヤシライス フルーツヨーグルト	592(525) 16.5(18.2) 21.8(20.1)	精白米 じゃが芋	豚肉 魚肉ソーセージ	人参、玉ねぎ みかん、バナナ パイナップル、もも	牛乳	アメリカンドック 麦茶
17(火)	グリーンピースご飯、人参のスープ 鯉のぼりハンバーグ アスパラのサラダ、ミニケーキ	573(522) 19.2(18.1) 17.0(16.1)	精白米 小麦粉	豚肉、鶏肉 ハム 牛乳	人参、アスパラ きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、干し椎茸	牛乳	(以)かしわ餅・牛乳 (未)こどもの日ゼリー・クッキー (共)果物
18(水)	ご飯、お麩のすまし汁 豚肉の味噌焼き マカロニサラダ、ほうれん草の納豆和え	599(528) 23.4(20.4) 23.9(19.1)	精白米 麩 マカロニ	豚肉、ハム 味噌、納豆 生クリーム	ほうれん草 きゅうり、人参 えのき、バナナ	麦茶 ビスケット	フルーツサンド 牛乳
19(木)	ご飯、椎茸のスープ 鰯のムニエル コールスローサラダ、さつま芋のレモン煮	580(517) 20.6(19.1) 15.5(15.4)	精白米 薄力粉 さつま芋	鰯、卵 ハム、豚肉	キャベツ、玉ねぎ きゅうり、人参 干し椎茸、長ねぎ	ゼリー	焼きうどん 麦茶
20(金)	わかめご飯、なめこの味噌汁 鶏のから揚げ、卵焼き ちくわきゅうり、ミニトマト	618(504) 24.5(18.9) 29.1(21.8)	精白米 パイ皮 グラニュー糖	わかめ、卵 竹輪、鶏肉 油揚げ	きゅうり、大根 ミニトマト ブロッコリー	野菜ジュース	スティックパイ 牛乳
21(土)	和風スープスパゲティ 果物	602(515) 19.3(17.5) 23.2(21.0)	スパゲティ オリーブ油	ベーコン バター	えのき、椎茸 舞茸、玉ねぎ 人参、小松菜	プリン	ドーナツ (以)せんべい 牛乳・ミニゼリー
23(月)	ふりかけご飯、はんぺんのすまし汁 鮭のねぎ味噌焼き 切り干し大根煮、小松菜の和え物	585(487) 22.2(18.2) 15.8(12.7)	精白米 調合油	鮭、油揚げ はんぺん わかめ	長ねぎ、えのき 切り干し大根、人参 小松菜、もやし	麦茶 せんべい	クリームタルト ビスケット・果物 牛乳
24(火)	ご飯、玉ねぎの味噌汁 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ、果物	612(536) 22.6(20.4) 21.5(19.9)	精白米 パン粉 じゃが芋	豚肉、わかめ 卵、油揚げ ハム、味噌	人参、玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	牛乳	お好み焼き 野菜ジュース
25(水)	ご飯、ポトフ たらのカレームニエル ほうれん草ソテー、かにしゅうまい	605(468) 23.4(18.1) 22.9(17.7)	精白米 小麦粉 じゃが芋	たら ベーコン ウインナー	コーン、人参 ほうれん草、玉ねぎ しめじ、キャベツ	牛乳	バナナクレープ 牛乳
26(木)	ご飯、チンゲン菜のスープ ホイコーロー 春雨サラダ、ミニチーズ	601(544) 20.8(19.4) 25.0(22.5)	精白米 春雨 ペンネ	豚肉、卵 チーズ	キャベツ、人参 ピーマン、もやし チンゲン菜、きゅうり	プリン	ミートソースペンネ 果物 牛乳
27(金)	のりご飯、豚汁 さわらの照り焼き、じゃが芋の金平 きゅうりの漬物	625(539) 25.8(21.2) 25.7(20.5)	精白米 じゃが芋 里芋	さわら、味噌 ベーコン、豚肉 豆腐	人参、ピーマン きゅうり、大根 ごぼう、長ねぎ	野菜ジュース	ツナサンド 牛乳
28(土)	麻婆豆腐丼 きくらげのスープ 果物	592(491) 21.0(19.2) 20.9(16.8)	精白米 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌	人参、きくらげ 玉ねぎ、長ねぎ 干し椎茸	ヨーグルト	カスタードケーキ (以)せんべい 牛乳・ミニゼリー
30(月)	ご飯、キャベツの卵スープ 鶏肉の中華照り焼き スパゲティサラダ、果物	611(516) 22.5(18.3) 26.5(22.6)	精白米 スパゲティ さつま芋	鶏肉 ハム、卵 ヨーグルト	人参 きゅうり キャベツ	麦茶 ビスケット	さつま芋ケーキ 牛乳
31(火)	ロールパン、コーンクリームスープ キャベツメンチカツ、ポークビーンズ ポイルブロッコリー	625(539) 25.8(21.2) 25.7(20.5)	ロールパン じゃが芋 すいとん粉	豚肉、鶏肉 牛乳 卵	大豆、コーン キャベツ、玉ねぎ 人参、大根	牛乳	すいとん 麦茶



## 旬の食材

- ・キャベツ
- ・レタス
- ・アスパラガス
- ・グリーンピース
- ・じゃが芋
- ・ゴールデンキウイ
- ・グレープフルーツ

など



5月5日は、こどもの日で「端午の節句」。ももとは、中国から伝わった5節句の1つで、ちまきや柏餅を食べます。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

