



5月 給食予定献立表



2021. 4. 26 発行
子どもの森保育園

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1 土 25 火	ご飯 肉豆腐 ごまあえ みそ汁	ウエハース 牛乳	1)せんべい 野菜かりんとう 25)ﾊﾞｰﾑｸｰﾊﾝ 牛乳	米 すりごま 1)せんべい 野菜かりんとう 25)ﾊﾞｰﾑｸｰﾊﾝ	豚肉 焼き豆腐 醤油 みそ 牛乳	玉葱 人参 シシトウ ニンニク インゲン ｷｷ モヤシ 小松菜 胡瓜 ｳｶﾏ
6 木 17 月	プルコギ丼 シルバーサラダ 中華スープ	せんべい 牛乳	チーズパイ 牛乳	胚芽米 春雨 ｺﾞﾏ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾊﾞｲﾝﾄﾞ	豚肉 豆腐 ﾊﾙ 醤油 粉チーズ 牛乳 みそ 中華だし	玉葱 人参 シシトウ ﾋｰﾏﾝ 胡瓜 ｷｷ ｱｽﾊﾟﾗ ﾐｶﾝ ﺴﾞｷ
7 金 19 水	ご飯 さわらの照り焼き 香りและ 沢煮椀	果物 (ﾊﾞｲﾝ缶)	きな粉クリーム サンド 牛乳	米 食パン ｺﾞﾏ ﾊﾞﾀｰ	さわら 豚肉 醤油 きな粉 牛乳	ｷｷﾊﾞｯ ﺗﾝɢﾝ 人参 しらたき ﻩｷ ｺﾞﾎﾟｳ ﾐｼﾊﾞ 7)大根 19)玉葱
8 ・ 22 土	カレードック ポテトスープ バナナ	ﾊﾞｽｹｯﾄ 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	ﾄｯｸﾊﾝ 小麦粉 ｶｰﾌﾟ ｼﾞﾔｶﾞｲ 焼きおにぎり	豚挽肉 ｺﾝｽﾞ 牛乳	玉葱 人参 リンゴ ﾋｰﾏﾝ ｷｷﾊﾞｯ ｲﾝɢﾝ ｳｶﾏ
10 ・ 24 月	ご飯 鶏のさっぱり煮 野菜の昆布和え すまし汁	果物 (ﾐｶﾝ缶)	お麩ラスク 牛乳	米 麩 ﾊﾞﾀｰ	鶏肉 醤油 牛乳	玉葱 胡瓜 人参 ｷｷﾊﾞｯ 大根 ｳｶﾏ 塩昆布 ﻩｷ
11 火 28 金	ハヤシライス そら豆と卵のサラダ オレンジ	せんべい 牛乳	メロンパン 牛乳	胚芽米 ﾊﾞｼﾞﾙ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｼﾞﾔｶﾞｲ ﾓﾝﾊﾟﾝ	豚肉 卵 ｾﾙ 醤油 中濃ソース 牛乳	玉葱 人参 ﺴﾞｷ ﾏｯｼｬﾙｰﾑ そら豆 ɢﾘﾝﾋｰｽ ﻩﾙﾝɢ
12 ・ 26 水	ジャージャーうどん 大根サラダ 角切り野菜スープ	ポーロ 牛乳	レーズン 蒸しパン 牛乳	うどん 小麦粉 ｺﾞﾏ	豚挽肉 卵 ｼﾗ ﾐそ 醤油 牛乳 鶏ガラだし	玉葱 筍 生姜 胡瓜 大根 人参 黄ﾋｰﾏﾝ ﾏｽ ｽﾞｯｷｰ ﺴﾞ ﺴﾞ
13 ・ 27 木	黒糖パン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ	果物 (黄桃缶)	13)乳)ﾊﾞｰﾑｸｰﾊﾝ 幼)お菓子セット 27)ししじゅーし 牛乳	黒糖パン ｼﾞﾔｶﾞｲ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 27)米 13)ﾊﾞｰﾑｸｰﾊﾝ	ｺﾝｽﾞ ﺗｰｽﾞ 卵 豚挽肉 牛乳 27)豚肉 醤油 27)油揚げ	ｷｷﾊﾞｯ 小松菜 人参 大根 ﺴﾞ ｺﾝ 玉葱 ﾄﾓ 27)人参 刻み昆布
14 金	ご飯 魚の香味焼き 切干大根の酢みそ和え すまし汁	クッキー 牛乳	ツナマヨ トースト 牛乳	米 食パン ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｺﾞﾏ	ぶり みそ 蒲鉾 ｳ 醤油 牛乳	生姜 ｷｷ 人参 胡瓜 ｲﾝɢﾝ ｷﾞﾙɴɴ 切干大根 玉葱
15 ・ 29 土	チキンピラフ スピナチサラダ キャベツスープ	ウエハース 牛乳	クリームパン 牛乳	米 ﾊﾞﾀｰ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ	鶏肉 ｳ ｺﾝｽﾞ 醤油 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 ｷﾞﾙɴɴ ｷｷﾊﾞｯ ﻩｷ
18 火 ・ 31 月	白パン 鶏のBBQソース カニカマのサラダ 野菜スープ	ビスケット 牛乳	フルーツ ヨーグルト クラッカー	白パン クラッカー	鶏肉 醤油 ｶｶﾞ ﻳｰɢﾙﾄ 鶏ガラだし 牛乳	生姜 ﺴﾞ ﺗﾝɢﾝ ﾘɴɢ ｷｷﾊﾞｯ ｷｷ 胡瓜 玉葱 大根 小松菜 ﾐｶﾝ ﾊﾞｯ ｺﾝ ｳｶﾏ

☆ 行事や献立の都合により一部変更する場合があります。

【今月の一平均栄養量】

＜乳児＞ エネルギー…465kcal たんぱく質…17.4g 脂質…15.5g 塩分…1.2g
＜幼児＞ エネルギー…499kcal たんぱく質…18.8g 脂質…15.8g 塩分…1.4g

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
20 木	こいのぼりライス ハンバーグ 野菜のカレーマリネ 若竹スープ	クラッカー 牛乳	ワッフルの フルーツ添え 牛乳	米 パン粉 ｶｰﾌﾟ 生ｸﾘｰﾑ ワッフル	魚肉ﾄｰｰɢ 豚挽肉 卵 ｺﾝｽﾞ 醤油 中濃ソース 牛乳	ɢﾘﾝﾋｰｽ 胡瓜 玉葱 ﺴﾞ 小松菜 人参 筍 ｳｶﾏ ﾐｶﾝ ｷｷ ｳｶﾏ
21 金	菜飯 レバーの竜田揚げ おかひじきのサラダ 豆腐スープ	ポーロ 牛乳	ドーナツ 牛乳	米 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ドーナツ	豚レバー 醤油 中濃ソース ｶｶﾞ ｳ 豆腐 牛乳 中華だし	生姜 大根 玉葱 人参 ﺴﾞ おかひじき 小松菜



森のレストランだより

5月5日 子どもの日

端午の節句にまつわるもの



しょうぶ

菖蒲の形が刀に似ていること、邪気を払うようなさわやかな香りを持つことから縁起の良い植物とされています。



ちまき

ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、無病息災の意味が込められています。



柏もち

柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして柏もちが食べられるようになったといわれています。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく、できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。



旬の春野菜を食べよう！！

新たまねぎ

肉厚で柔らかく、みずみずしいのが特徴です。血液を綺麗にしてくれます。



たけのこ

食物繊維が豊富なので、お通じがよくなります。



新じゃがいも

皮が薄く、全体に張りがあるものがおすすめです。水分が多く、保存がきかないので、早めに食べましょう。



グリーンアスパラ

免疫力を増強し、強い体にします。



春キャベツ

みずみずしくて柔らかく、ビタミンCが豊富。ふわっとしていて丸みがあるものが美味しいです。

