5月の献立表

富田保育園

令和5年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児　主食・おやつ(午前・午後)			3歳以上児おやつ
1	月	オムレツ　マカロニサラダ　　菜っ葉汁	挽肉　春雨　卵　マカロニ　人参　きゅうり トマト　菜っ葉　油揚げ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
2	火	カレイのから揚げ　ブロッコリーツナ和え なめこ汁	カレイ　ブロッコリー　ツナ缶　トマト なめこ　長ネギ	ごはん	おかし	こいのぼりスイーツ リンゴジュース	こいのぼりスイーツ リンゴジュース
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	こどもの日					
6	土	チキンカレー　　フルーツ	鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
7	日	休　日					
8	月	白身魚フライ　春雨サラダ　納豆汁	白身魚フライ　ハム　春雨　きゅうり　人参 トマト　納豆　豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
9	火	卵の挽肉あんかけ ほうれん草のゴマ和え わかめ汁	挽肉　卵　玉ねぎ　人参　ほうれん草 ちくわ　ごま トマト　じゃが芋　南瓜　わかめ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
10	水	ジャーマンポテト ミモザサラダ　　牛乳	ベーコン　ポテト　卵　キャベツ　きゅうり トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
11	木	牛蒡とチキンのカリカリ揚げ　野菜サラダ 大根汁	鶏肉　牛蒡　玉ねぎ　人参　トマト　レタス きゅうり　トマト　大根　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	焼きいも、牛乳	焼きいも、牛乳
12	金	ナポリタンスパゲティー　　白菜スープ	挽肉　スパ麺　玉ねぎ　椎茸　白菜　人参	麺	おかし	おかし、ジョア	おかし、ジョア
13	土	キーマカレー　　フルーツ	挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
14	日	休　日					
15	月	目玉焼き　豚肉ともやし炒め　　シジミ汁	豚肉　卵　もやし　人参　椎茸　ピーマン トマト　シジミ貝　豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
16	火	鮭のホイル焼き　切り干し大根　　豚汁	鮭　豚肉　しめじ　玉ねぎ　切り干し大根 人参　糸こん　白菜　牛蒡　高野豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
17	水	カレーコロッケ　野菜サラダ　　牛乳	挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　レタス きゅうり　カニカマ　トマト	ごはん	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	フルーツ＆ ヨーグルト
18	木	豚生姜焼き　　胡麻サラダ　　納豆汁	豚ロース肉　レタス　きゅうり　白ごま トマト　納豆　豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
19	金	和風醤油ラーメン	チャーシュー　中華麺　なると　わかめ 麩　長ネギ	麺	おかし	おかし りんごジュース	おかし りんごジュース
20	土	ポークカレー　　フルーツ	豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
21	日	休　日					
22	月	ホッケ照り焼き　きゅうり塩昆布和え 白菜汁	ホッケ　きゅうり　塩昆布　トマト　白菜 椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
23	火	ロールカツ　二色ご飯　サラダ　お吸い物	豚肉　インゲン　人参　ほうれん草　鮭 銀たら　三つ葉　花麩	ごはん	おかし	手作りケーキ 牛乳	手作りケーキ 牛乳
24	水	豚しゃぶサラダ　フルーツ缶　　牛乳	豚肉　レタス　きゅうり　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
25	木	牛丼　きゅうりともやしの酢の物 キャベ玉汁	牛肉　玉ねぎ　糸こん　きゅうり　もやし ちくわ　わかめ　トマト　キャベツ　卵	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
26	金	野菜のかきあげうどん	鶏肉　玉ねぎ　人参　さつま芋　うどん麺 わかめ　かまぼこ　麩	麺	おかし	おにぎり、麦茶	おにぎり、麦茶
27	土	ハヤシカレー　　フルーツ	牛肉　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
28	日	休　日					
29	月	タラの野菜あんかけ　ひじきおから炒め もやし汁	タラ　白菜　人参　椎茸　ひじき　糸こん 高野豆腐　トマト　もやし　油揚げ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
30	火	卵のお好み焼き　ミートボール　わかめ汁	豚肉　卵　キャベツ　青海苔　ミートボール　ト マト　じゃが芋　南瓜　わかめ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
31	水	シルバーサラダ　トマト＆ハム　　牛乳	ハム　春雨　卵　きゅうり　人参　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ

※５月２３日（火）はお誕生会です。ご飯はいりません※

一年の中でも一番過ごしやすい季節になりました。５月は大型連があったり暖かさから生活リズムが崩れてしまいがちです。生活リズムが乱れると「体内時計」のズレから身体や心に悪い影響がでる場合があります。早寝早起きなど、生活リズムを意識した生活を心がけましょう。また、お出かけする機会が増えることで、バランスのとれた食事をとることが難しい日もあると思います。しかし、食べないからといって無理に食べさせる必要はありません。

幼児の栄養は、２～３日で十分にとれていれば大丈夫です。料理の一番の調味料は「笑顔」です。食べないからといって叱ったりせず、楽しい思い出として食事を囲むことによって今まで食べられなかったものも食べることが出来るようになってくれると思います。子供たちの好き嫌いも一年を通して見守っていきましょう(*^-^*)