

# 5月予定献立表

2024年5月1日  
誠染保育園

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
午前(未満児)				牛乳、せんべい	牛乳、チーズ		
主食				ごはん	角食		
昼食	副食			豆腐みそ汁 (キャベツ・人参) 干草焼き 炒め納豆 たたききゅうり	わかめスープ (えのき・人参) ポークチャップ 小松菜ソテー	憲法記念日	みどりの日
午後				ミルクココアクッキー 清見オレンジ 牛乳	フルーツボンチ クラッカー		
6(月)		7(火)		8(水)		9(木)	
午前(未満児)		牛乳、ビスケット		牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい
主食				ごはん	カレーうどん	ごはん	ごはん
昼食	副食	振替休日	高野豆腐みそ汁 (キャベツ・人参) 鮭塩焼き マカロニサラダ	ほうれん草みそ汁 (人参・えのき) しらす入り卵焼き 肉じゃが ヨーグルト	鶏肉照り焼き ひき五目煮 トマト	わかめみそ汁 (白菜・人参) 和風ハンバーグ 豚肉とほうれん草の チャブ	芋みそ汁 (わかめ・人参) マーボー豆腐 白菜ゴマ和え
午後			ショートブレッド りんご 牛乳	さつま芋素揚げ 清見オレンジ 牛乳	おからケーキ いちご 牛乳	せんべい 清見オレンジ 牛乳	オレンジゼリー ビスケット 牛乳
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)	
午前(未満児)	牛乳、クラッカー	ヨーグルト		牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい
主食		ちゃんこうどん	ごはん	誕生会	ごはん	遠足	ごはん
昼食	副食	ホッケ照り焼き 芋ツナ煮	厚揚げみそ汁 (わかめ・人参) 鶏ささみのカレー焼き 大豆五目煮	たけのこはん 豆腐すまし汁 鮭フライ キャベツとわかめのナムル風 いちご ヨーグルト	卵みそ汁 (えのき・玉ねぎ) 松風焼き 小松菜のおかか和え		豆腐すまし汁 中華風ローストチキン キャベツみそ煮
午後		ココアラスク 清見オレンジ 牛乳	クッキー りんご 牛乳	カステラ トマト ぶどうジュース (以上児) お茶(未満児)	よもぎだんご(以上児) パイ菓子(未満児) 清見オレンジ 牛乳	ゴマと黒糖のスコーン りんご 牛乳	クラッカー トマト 牛乳
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)	
午前(未満児)	牛乳、クラッカー	牛乳、クッキー		牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	ヨーグルト	牛乳、ビスケット
主食		ごはん	ごはん	しょうゆラーメン(以上児) 五目うどん(未満児)	角食	わかめごはん	ごはん
昼食	副食	豆腐みそ汁 (人参・ねぎ) たら竜田揚げ 人参とツナのサラダ ヨーグルト	キャベツみそ汁 (しめじ・人参) ささみピカタ 磯あえ	ホッケみそ焼き ひじき煮つけ トマト	豆腐スープ (わかめ・人参) 大豆ミートソース煮 ポテトサラダ	大根みそ汁 (厚揚げ・ほうれん草) だし巻き卵 きんぴらごぼう	小松菜みそ汁 (しいたけ・人参) 豆腐カレー ミートソース煮 切干大根煮
午後		ほうれん草ケーキ 清見オレンジ 牛乳	フライドポテト トマト 牛乳	バームクーヘン りんご 牛乳	昆布おにぎり トマト 牛乳	きなこサンド バナナ 牛乳	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)	
午前(未満児)	牛乳、せんべい	牛乳、クッキー		牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	
主食		カレーライス	角食	ごはん	のりごはん	ごはん	
昼食	副食	チーズエッグ おかか和え トマト お茶	チキンスープ 鮭ムニエル ドレッシングあえ	豆腐みそ汁 (人参・小松菜) 磯辺焼き ツナじゃが	玉ねぎみそ汁 (厚揚げ・人参) たらこみそ焼き ひじき和風サラダ ヨーグルト	白菜みそ汁 (わかめ・人参) 鶏ももの酢醤油煮 大根きんぴら	
午後		ビスケット(以上児) 焼きうどん(未満児) りんご 牛乳	人参ゼリー せんべい 牛乳	もちもちパン トマト 牛乳	焼きだんご(以上児) 豆乳オレンジゼリー (未満児) バナナ 牛乳	バター醤油ポテト トマト 牛乳	

  
**こどもの日**  
 **こどもの日** 

5月5日はこどもの日で端午の節句です。この日は家々にこいのぼりをたてて、柏餅などを食べて祝います。

**< しょうぶ >**  
強い香りを持つため、昔から厄除けに使われていました。旧暦の5月は季節の変わり目で、体調の変化も起こりやすい時期。その為端午の節句にはしょうぶを軒にさしたり、しょうぶ湯に入って無病息災を願いました。

**< 柏もち >**  
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、「子孫繁栄」の意味が込められています。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。



 **苦手な野菜の対策** 

- 1. 苦味や辛味を減らす**  
野菜の苦味や辛味は、加熱をすることでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。  
  
たまねぎ・ピーマン・なすなどは油で焼く
- 2. 野菜のアクを減らす**  
食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味に敏感に反応します。野菜に合わせた下処理でしっかりとアクをぬぎましょう。  
  
ほうれん草はゆでてから水にさらす

**★5月の平均栄養量★**

	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	458kcal	19.8g	17.7g	1.9g
3歳以上児	543kcal	23.0g	19.0g	2.3g