

5月予定献立表

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)																				
午前(未満児)	ヨーグルト	牛乳、クラッカー					牛乳、チーズ																				
主食	ごはん	ごはん					ごはん																				
風食	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	豆腐みそ汁 (人参・えのき) 豆腐カレー ミートソース煮 マカロニサラダ	ほうれん草みそ汁 (人参・えのき) 豆腐カレー ミートソース煮 マカロニサラダ	みどりの日	こどもの日	わかめみそ汁 (大根・人参) 鶏ももの酢醤油煮 ポテトきんぴら																				
午後	ミルクココアクッキー トマト 牛乳	ビスケット 清見オレンジ 牛乳					せんべい りんご 牛乳																				
		8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)																				
午前(未満児)	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー																					
主食	のりごはん	カレーうどん	ごはん	ごはん	角食	ごはん																					
風食	副食	玉ねぎみそ汁 (厚揚げ・人参) 鮭塩焼き ひじき和風サラダ ヨーグルト	鶏肉照り焼き ふき五日煮 トマト	わかめみそ汁 (白菜・人参) 大豆入りオムレツ 豚肉とほうれん草の チャブチ	高野豆腐みそ汁 (しめじ・ほうれん草) ホッケごまみそ焼き 肉じゃが	豆腐スープ ポークチャップ 小松菜ソテー	芋みそ汁 (わかめ・人参) 和風ハンバーグ 白菜コマ和え																				
午後	焼きだんご(以上児) 豆乳オレンジゼリー (未満児) トマト 牛乳	フルーツポンチ クッキー	さつま芋素揚げ りんご 牛乳	バームクーヘン バナナ 牛乳	チーズ蒸しパン 清見オレンジ 牛乳	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳																					
		15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)																				
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	野菜ラーメン(以上児) 野菜うどん(未満児)	ごはん	誕生会	ごはん	遠足	ごはん																					
風食	副食	ホッケ照り焼き 大根きんぴら	厚揚げみそ汁 (わかめ・人参) ササミピカタ ひじき煮つけ	たけのこごはん 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	バター醤油ポテト トマト 牛乳	カステラ バナナ ぶどうジュース (以上児) お茶(未満児)	よもぎだんご(以上児) ハイ菓子(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	クッキー トマト 牛乳																					
		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)																				
午前(未満児)	牛乳、クラッカー	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	ヨーグルト	牛乳、アスバラビスケット	牛乳、ビスケット																					
主食	ごはん	ごはん	角食	五目うどん	わかめごはん	ごはん																					
風食	副食	豆腐みそ汁 (えのき・人参) タラ電田揚げ 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) 鶏肉のカレー焼き 磯あえ	わかめスープ 大豆ミートソース煮 ポテトサラダ	ホッケみそ焼き 大豆五目煮	小松菜みそ汁 (しいたけ・人参) マーボー豆腐 切干大根煮																					
午後	もちもちパン りんご 牛乳	フライドポテト トマト 牛乳	昆布おにぎり 清見オレンジ 牛乳	せんべい りんご 牛乳	きなこサンド バナナ 牛乳	オレンジゼリー クラッカー 牛乳																					
		29(月)	30(火)	31(水)	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★5月の平均栄養量★</p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td>カロリー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>453kcal</td> <td>19.8g</td> <td>17.1g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.9g</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>537kcal</td> <td>22.9g</td> <td>18.5g</td> <td></td> </tr> </table> </div>				カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	453kcal	19.8g	17.1g		1.9g					3歳以上児	537kcal	22.9g	18.5g	
	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分																							
3歳未満児	453kcal	19.8g	17.1g																								
1.9g																											
3歳以上児	537kcal	22.9g	18.5g																								
午前(未満児)	牛乳、クッキー	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ																								
主食	カレーライス	角食	ごはん																								
風食	副食	チキンスープ 鮭ムニエル ドレッシングあえ ヨーグルト	豆腐みそ汁 (人参・小松菜) 磯辺焼き ツナじゃが																								
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	ほうれん草ケーキ トマト 牛乳																								



こどもの日

5月5日は「端午の節句」です。
日本では昔から男の子の成長を願ってこいのぼりを飾ったり、邪気を払うようなさわやかな香りを持つ菖蒲(しょうぶ)湯に入る風習があります。
この日に食べる行事食といえば柏もち。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起をかつぎ、柏もちを食べるようになったと言われています。



バランスの良い食事を!

健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。
どのような食事をとるかによって栄養価も違いますので、主食、主菜、副菜、汁物の4つのお皿を並べることを心がけ、ごはんやパンの炭水化物、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜や海藻などのビタミンやミネラルをバランスよくとりましょう。

