



予定献立表



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	464	16.8	14.5	1.4
3~5歳児	495	18.4	15.1	1.7

2022年5月

★5月の旬★

アスパラガス・グリーンピース・ごぼう・そらまめ・たけのこ・さやえんどう・じゃがいも・キャベツ・にんにく・あじ・かつお・甘夏・夏みかん・メロン・キウイ

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。野澤

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
♡バナナ・牛乳 焼肉丼 豆苗のナムル わかめスープ 果物	♡ 憲法記念日	♡ みどりの日	♡ こどもの日	♡バナナ・牛乳 パセリピラフ 塩麹ポトフ ツナサラダ 果物	♡おせんべい 三色丼 ゆかり大根 貝だくさん味噌汁 チーズ
☆蒸しパン・牛乳	☆	☆	☆	☆いちごジャムヨーグルト	☆果物
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
♡バナナ・牛乳 麦ごはん 千草焼き 切干大根のサラダ えのきと玉ねぎの味噌汁	♡蒸し野菜・牛乳 お弁当の日	♡飲むヨーグルト・ビスコ 玄米ごはん 魚の西京焼き 青菜としらすと人参の納豆和え かきたま汁	♡蒸し野菜・牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 五目煮豆 豆腐と三つ葉のすまし汁	♡バナナ・牛乳 手作りパン ポークビーンズ スパゲティサラダ チーズ	♡おせんべい 焼きうどん じゃがいものチーズ焼き きゅうりの浅漬け 果物
☆みるくもち・牛乳	☆フルーツケーキ・牛乳	☆冷やし汁粉・牛乳	☆アイスボックスクッキー・牛乳	☆コーンごはん・牛乳	☆スコーン・牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
♡バナナ・牛乳 ごはん 豚肉とアスパラと人参の甘辛炒め 青菜のおかか和え すいとん汁	♡蒸し野菜・牛乳 そら豆とトマトスパゲッティ ジャーマンポテト 野菜スープ 果物	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 魚の塩焼き 昆布のきんぴら 小松菜とお麩の味噌汁	♡蒸し野菜・牛乳 ごはん 酢豚風甘酢がらめ チョレギサラダ わかめとごまの中華スープ	♡バナナ・牛乳・牛乳 手作りパン キャベツとベーコンのクリームシチュー 人参サラダ 果物	♡ ハヤシライス 春雨サラダ オニオンスープ
☆シュガーラスク・牛乳	☆プリン・牛乳	☆カレー風味ポップコーン・牛乳	☆ボンデケーキ・牛乳	☆こぎつねごはん・牛乳	☆おせんべい
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金) 誕生会	28日(土)
♡バナナ・牛乳 チキンライス ごぼうサラダ コーンスープ チーズ	♡蒸し野菜・牛乳 塩ラーメン 野菜ナムル 果物	♡飲むヨーグルト・ビスコ 鶏肉と大豆の炊き込みご飯 新じゃがいものそぼろ和え 若竹汁 果物	♡蒸し野菜・牛乳 麦ごはん 高野豆腐と根菜の煮物 小松菜としめじの和え物 なめこの赤だし	♡バナナ・牛乳 カレーライス 千切り野菜のサラダ チーズ	♡ 中華丼 もやしのナムル きのこのスープ
☆桃ゼリー・牛乳	☆ピザトースト・牛乳	☆わらび餅・牛乳	☆ココア	☆ココアカステラ・牛乳	☆ちんすこう・牛乳
30日(月)	31日(火)	◆お弁当の日:10日(火) ◆誕生会:27日(金)			
♡バナナ・牛乳 親子丼 青菜と油揚げのおひたし 大根ともやしの味噌汁 チーズ	♡蒸し野菜・牛乳 冷やしうどん ひじきの白和え 金時豆の煮物	♡	♡	♡	♡
☆ヨーグルトゼリー	☆五平餅・牛乳	☆	☆	☆	☆



生活リズムを整えよう

新緑がまぶしい季節となりました。この時期は5月病という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかつたりすることがあります。これを防ぐために、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなどリラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心掛け生活リズムを整えることが大切です。



5月5日は端午の節句

端午の節句に菖蒲の花を飾る風習は、江戸時代、武を重んじる「尚武」の音が菖蒲と同じであることから始まったものとされ、男の子の成長を願う大切な日になったとされています。端午の節句に食べるお供え菓子として、柏餅があります。柏の葉には、新芽が出るまで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の意味が込められているそうです。関西地方では「ちまき」、新潟県では「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県では「べこもち」、長野県や岐阜県では「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎、熊本県では「あくまき」など、地方によって端午の節句に食べるお菓子の風習に違いがあります。

- カルシウム：麦は穀物の中でも特にカルシウムが豊富に含まれ、白米の3倍含まれています。カルシウム効果だけでなく、麦ご飯は白米よりもやわらかくなるため、よく噛む習慣もつき強い歯やあごの育成に役立ちます。
 - 食物繊維：白米の約1.7倍含まれているとされ、水溶性・不溶性両方の食物繊維を上手に摂取することができます。便秘予防に効果があります。
- 他にも、鉄分、亜鉛等のミネラルやビタミンB1も含み、白米に少ない栄養素をいつもの食事に主食として補うことにより、カルシウム不足の今日、手軽に麦ご飯生活を始めてみてはいかがでしょうか。カルシウム不足の今日、手軽に麦ご飯生活を始めてみてはいかがでしょうか。





