

# 5月おしょくじカレンダー

★行事や材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※amおやつは乳児のみ提供です。

日 曜	献立	主に使用する食品	おやつ	主に使用する食品
1 金	鶏なんばんうどん	干しうどん 鶏小間肉 しらたき にんじん 長ねぎ 小松菜 油揚げ 醤油 みりん 食塩 だし昆布 かつお節 サラダ油	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
	きゅうり漬け バナナ	きゅうり 醤油 穀物酢 上白糖 ごま油 バナナ	pm 牛乳 ごまだれ団子 (乳児) 菓子	牛乳 白玉粉 絹豆腐 スキムミルク ねりごま 上白糖 市販菓子
2 土	お弁当	お弁当	am 麦茶 ヨーグルト pm 麦茶 菓子	麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販菓子
4 月		みどりの日		
5 火		子どもの日		
6 水		振替休日		
7 木	麦飯 ツナカレー	精白米 押し麦 ツナ缶 ジャが芋 たまねぎ にんじん にんにく サラダ油 カレールウ スキムミルク 塩・こしょう	am 牛乳 菓子	牛乳 ビスケット
	マカロニソテー フルーツ	マカロニ たまねぎ にんじん ピーマン 塩・こしょう マヨネーズ オレンジ	pm 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ 牛乳 メープルシロップ
8 金	ご飯 タラの野菜あんかけ	精白米 サプリ米 スケソウダラ 黄パプリカ たまねぎ 赤パプリカ 醤油 食塩 清酒 ジャが芋澱粉	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
	昆布豆 カレー芋 味噌汁	茹で大豆 にんじん 早煮昆布 上白糖 醤油 じゃが芋 カレー粉 なめこ 絹豆腐 長ねぎ 米こし味噌 出し昆布 煮干し	pm 牛乳 マカロニあべ かわ	牛乳 マカロニ きな粉 上白糖
9 土	お弁当	お弁当	am 麦茶 ヨーグル pm 麦茶 パン	麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販パン
11 月	ご飯 豚肉のソース焼き	精白米 玄米サプリ米/豚小間肉 塩・こしょう キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん サラダ油 中濃ソース 青海苔	am 牛乳 菓子	牛乳 せんべい
	春雨の酢の物 ミニトマト すまし汁	春雨 もやし にんじん ほうれん草 上白糖 醤油 穀物酢 ごま油 ミニトマト 絹豆腐 乾燥わかめ たまねぎ 醤油 食塩 かつお節 出し昆布	pm 牛乳 若菜おにぎり	牛乳 精白米 混ぜ込み若菜
12 火	ご飯 麻婆豆腐	精白米 玄米サプリ米/木綿豆腐 豚挽き肉 冷凍グリーンピース 長ねぎ にんじん 根生姜 サラダ油 醤油 上白糖 米こし味噌 ごま油 ジャが芋澱粉	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
	ごまかぼちゃ フルーツ スープ	かぼちゃ だし汁 上白糖 醤油 白すりごま キウイ キャベツ たまねぎ かつお節 出し昆布 醤油 食塩	pm 牛乳 ポップコーン (0.1) 菓子	牛乳 ポップコーン 市販菓子
お誕生会				
13 水	3色ご飯 ハンバーグ アスパラソテー こぶき芋 スープ	精白米 かつお節 鶏卵 上白糖 食塩 にんじん 上白糖 食塩 豚ひき肉 にんじん たまねぎ サラダ油 パン粉 牛乳 塩・こしょう ケチャップ 中濃ソース/アスパラガス バター じゃが芋 食塩 冷凍ホールコーン キャベツ もやし いんげん たまねぎ 出し昆布 かつお節 醤油 食塩	am 牛乳 菓子	牛乳 クラッカー
			pm 牛乳 ドーナツ	牛乳 鶏卵 上白糖 スキムミルク 水 小麦粉(薄力粉) ベーキングパウダー サラダ油
14 木	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ひじきの炒め煮 変わり納豆 すまし汁	精白米 玄米サプリ米/豚小間肉 生揚げ ピーマン 赤パプリカ 竹の子水煮 上白糖 本みりん 醤油 米こし味噌 サラダ油 ジャが芋澱粉 芽ひじき 油揚げ にんじん 上白糖 醤油 清酒 サラダ油 しらたき 引き割り納豆 醤油 ほうれん草 にんじん しらす干し 絹豆腐 乾燥わかめ たまねぎ 醤油 食塩 かつお節 出し昆布	am 牛乳 菓子	牛乳 せんべい
			pm 麦茶 わかめうどん	牛乳 十しつとん 乾燥わかめ 長ねぎ 豚小間肉 にんじん 乾しいたけ かつお節 出し昆布 醤油 本みりん 清酒 食塩
15 金	ご飯 鮭のマヨコーン焼き にらともやしのソテー 人参の甘煮 味噌汁	ご飯 精白米 生鮭 ホールコーン缶 マヨネーズ もやし にら オイスターソース 食塩 醤油 サラダ油 にんじん 上白糖 食塩 油揚げ 長ねぎ 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
			pm 牛乳 菓子 バナナ	牛乳 市販菓子 バナナ
16 土	お弁当	お弁当	am 麦茶 ヨーグル pm 麦茶 菓子	麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販菓子
18 月	ご飯 豚肉のアップルジンジャー おかか和え あおさ芋 味噌汁	精白米 玄米サプリ米 豚小間肉 根生姜 清酒 醤油 ジャが芋澱粉 サラダ油 上白糖 清酒 醤油 りんご キャベツ にんじん 小松菜 かつお節 醤油 じゃが芋 食塩 青海苔 絹豆腐 たまねぎ 小松菜 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 牛乳 菓子	牛乳 ビスケット
			pm 牛乳 ご飯ピザ	牛乳 精白米 ケチャップ 玉ねぎ ピーマン チーズ
19 火	ご飯 サバの塩焼き きんぴらごぼう きゅうりとひじきの中華和え 味噌汁	精白米 新玄サプリ米 サバ 食塩 鶏小間肉 ごぼう 穀物酢 にんじん サラダ油 上白糖 醤油 かつお節 きゅうり 芽ひじき 春雨 冷凍ホールコーン ごま油 穀物酢 上白糖 醤油 小松菜 たまねぎ 油揚げ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 牛乳 菓子	牛乳 クラッカー
			pm 牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 チーズ コーン 小麦粉 ベーキングパウダー上白糖 牛乳 食塩

20	水	ご飯	精白米 新玄サブリ米	am	麦茶	麦茶
		タンドリーチキン	鶏肉 ブレーンヨーグルト トマトケチャップ カレー粉 塩・こしょう にんにく サラダ油	pm	ヨーグルト	ヨーグルト
21	木	ミニトマト	にんじん いんげん 有塩バター 上白糖 食塩		ミロ	ミロ
		スープ	ミニトマト		菓子	市販菓子
22	金	ゆかりご飯	たまねぎ にんじん 冷凍ホールコーン 出し昆布 かつお節 食塩 醤油		バナナ	バナナ
		タラの照り焼き	精白米 ゆかり	am	牛乳	牛乳
23	土	切干大根の煮物	スケソウダラ 清酒 みりん 醤油	pm	菓子	ビスケット
		さつま芋のごま和え	切干大根 油揚げ にんじん 上白糖 醤油 清酒		麦茶	麦茶
24	日	味噌汁	さつま芋 醤油 上白糖 白すりごま		塩焼きそば	中華麺 豚挽き肉 キャベツ ビーマン にんじん 食塩 青海苔 サラダ油
		和風ミートローフ	焼き麩 たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌			
25	月	おおかか和え	精白米 玄米サブリ米/豚挽き肉 にんじん たまねぎ サラダ油	am	麦茶	麦茶
		スタッフエンドウ	冷凍ホールコーン 冷凍グリーンピース 乾燥パン粉 塩・こしょう 米こし味噌 醤油 清酒	pm	ヨーグルト	ヨーグルト
26	火	すまし汁	キャベツ にんじん 小松菜 かつお節 醤油		牛乳	牛乳
		お弁当	スタッフエンドウ マヨネーズ		ジャムサンド	食パン いちごジャム
27	水	ご飯	絹豆腐 乾燥わかめ たまねぎ 醤油 食塩 かつお節	am	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
		チンジャオロース	お弁当	pm	麦茶 パン	麦茶 市販パン
28	木	春雨の酢の物	精白米 玄米サブリ米/豚小間肉 みりん 醤油 生姜 じゃが芋 澱粉	am	牛乳	牛乳
		フルーツ	にんじん 竹の子水煮 ビーマン サラダ油 上白糖 清酒 醤油 オイスターソース ごま油	pm	菓子	クラッカー
29	金	スープ	春雨 もやし にんじん ほうれん草 上白糖 醤油 穀物酢 ごま油		牛乳	牛乳
		わかめスープ	オレンジ	pm	スイートポテト	さつま芋 上白糖 有塩バター 生クリーム バニラエッセンス 牛乳
30	土	鮭の磯焼	精白米 玄米サブリ米	am	麦茶	麦茶
		含め煮	生鮭 食塩 青海苔	pm	ヨーグルト	ヨーグルト
31	日	人参の天ぷら	がんも 大根 にんじん 竹の子水煮 清酒 上白糖 醤油		牛乳	牛乳
		味噌汁	にんじん 小麦粉(薄力粉) サラダ油		菓子	市販菓子
1	月	肉じゃが	絹豆腐 長ねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am	バナナ	バナナ
		きゅうりとわかめの酢の物	精白米 玄米サブリ米	pm	牛乳	牛乳
2	火	きりざい	豚小間肉 じゃが芋 にんじん たまねぎ しらたき 本みりん 上白糖 醤油 サラダ油	am	菓子	せんべい
		味噌汁	きゅうり キャベツ 乾燥わかめ 穀物酢 上白糖 食塩 醤油	pm	麦茶	麦茶
3	水	麦飯	引き割り納豆 醤油 にんじん 野沢菜漬け たくあん 白炒りごま		おいなりさん	精白米 にんじん しらす干し 穀物酢 上白糖 食塩 稲荷用味付油揚げ
		チキンカレー	なす 絹豆腐 たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌			
4	木	磯和え	精白米 押し麦	am	牛乳	牛乳
		フルーツ	鶏小間肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん にんにく サラダ油 カレー粉 スキムミルク 塩・こしょう	pm	菓子	ビスケット
5	金	ビビンバ	ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう 刻みのり 醤油		牛乳	牛乳
		チャプチェ	キウイフルーツ		桃蒸しパン	黄桃缶 小麦粉(薄力粉) ベーキングパウダー 上白糖 スキムミルク 水 食塩
6	土	きゅうりの韓国風和え	精白米 豚挽肉 醤油 ごま油 ほうれん草 にんじん もやし 上白糖 穀物酢 醤油	am	麦茶	麦茶
		わかめスープ	春雨 にんじん たら 竹の子水煮 ごま油 水 上白糖 醤油 本みりん 鶏がらスープの素 食塩	pm	ヨーグルト	ヨーグルト
7	日	お弁当	きゅうり 上白糖 ごま油 白すりごま		牛乳	牛乳
		お弁当	乾燥わかめ にんじん 長ねぎ 醤油 かつお節 出し昆布 食塩 ごま油	am	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
8	月	お弁当	お弁当	pm	麦茶 菓子	麦茶 市販菓子

入園、進級して早いもので1か月が経ちました。疲れが出やすい時期でもあるのでたくさん動いて、たくさん食べて、たくさん寝て元気に過ごしましょう！お家で過ごすことが多い今ですが、早くみんなですべて給食を食べられる日を楽しみにお待ちしております！

5月の食育目標は  
朝ごはんの大切さを知ろう    しっかりと手を洗おう    です！

**〈朝ごはんが大切な理由〉**

- ・体のリズムを整える
- ・睡眠によって低下した体温を上げる
- ・脳を働かせる

**〈朝ごはんを食べないと？〉**

- ・肥満や栄養不足、生活習慣病になりやすくなる
- ・疲れやすい
- ・イライラする
- ・落ち着きがなく、遊びや勉強に集中できない

**〈朝ごはんを美味しく食べるには〉**

- ・早寝早起きをする
- ・朝食の30分前には起きてしっかり目を覚ます

**〈どんな朝ごはんが良いの？〉**

- ①エネルギー源となるパン・ご飯
- ②体温を上昇してくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆
- ③不足しがちなビタミン・ミネラルが豊富に含まれる野菜・果物

この3つを組み合わせた朝食が理想です。  
 例：ごはん、魚、味噌汁、納豆ご飯、味噌汁、ヨーグルト、パン、目玉焼き、牛乳など



朝忙しいなどでなかなかバランスの良いご飯を用意することが難しくても、簡単に鮭などのおにぎりと果物などを組み合わせてみるのもいいですね！  
 元気に楽しくお友達と活動できるよう、しっかりと朝ごはんを食べましょう！

**給食室からのお願い**

まだ食べたことのない食品が献立にありましたら、職員にお知らせください。



**おうちでクッキング☆**

親子での料理は、調理方法や食材の知恵などの多くのことを吸収できるいい機会です。うまくいったときには一緒に喜び、失敗したとは励まし、原因を一緒に考えたりなどしながら子供の意欲を育ててみましょう。

包丁などは3歳ごろからを目安に安全に十分気を付けながら挑戦してみましょう。5歳ごろには料理の完成をイメージしながら、仕上げまでお子さんに任せてみるのもいいですね！

1歳児や2歳児は、潰すやちぎるなどの簡単な手伝いから始め、食への興味を持てるように試してみましょう。

幼児組が4月に、じゃが芋とパプリカを植えました！  
 これから色々な種類をみんなで育てていこうと考えています。  
 水やりなどお世話をし、大きく成長するのが楽しみです！











