

5月の献立表

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	月	牛乳 せんべい	ごはん	カレーライス・福神漬 茹で卵・キャベツサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・福神漬・卵 キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 マカロニあべかわ	562	17.1	22.1
2	火	麦茶 ウエハース	ごはん	照り焼き丼・大根サラダ みそ汁	鶏肉・玉葱・刻みのり・ハム・大根・きゅうり もやし・油揚げ	牛乳 キャロット蒸しパン	547	21.9	21.5
6	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	228	8.5	5.3
8	月	牛乳 ボーロ	ごはん	青菜ごはん・こいのぼりミートローフ スパサラダ・スープ・いちご	豚挽肉・鶏挽肉・豆腐・玉葱・人参・きゅうり 魚肉ソーセージ・ハム・ふ・わかめ・いちご	麦茶 こいのぼりパン	567	19.5	22.3
9	火	麦茶 リンゴ	うどん	天ぷらうどん・茹で卵 キャベツの胡麻和え	小女子・ちくわ・卵・人参・長葱 キャベツ・もやし・きゅうり	牛乳 マシュマロサンド	480	18.2	22.6
10	水	牛乳 マンナ	ごはん	筑前煮・納豆 小松菜サラダ・みそ汁	鶏肉・生揚げ・たけのこ・ごぼう・こんにゃく・干椎茸・ひきわり納豆 ツナ缶・小松菜・キャベツ・きゅうり・もやし・ふ	飲むヨーグルト せんべい	513	21.1	15.5
11	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・グラタン かき卵スープ・オレンジ	鶏肉・玉葱・マカロニ・コーン缶・ハム・キャベツ もやし・きゅうり・わかめ・えのき茸	麦茶 さつま芋	494	15.3	20.1
12	金	牛乳 ビスケット	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・コーン缶・ハム キャベツ・もやし・きゅうり・わかめ・えのき	麦茶 ふラスク	480	14.7	20.5
13	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・きゅうり	麦茶 せんべい	241	7.5	9.0
15	月	牛乳 せんべい	ごはん	キャロットピラフ・鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・粉チーズ・コーン缶 キャベツ・きゅうり・もやし・椎茸	麦茶 ココアムース	412	17.6	12.6
16	火	麦茶 チーズ	ごはん	ドライカレー・福神漬 ツナサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜 福神漬・ツナ缶・キャベツ・きゅうり・わかめ・えのき茸	麦茶 手作りおこし	453	12.3	17.4
17	水	麦茶 オレンジ	ごはん	ぎせい豆腐・きんぴらごぼう コールスローサラダ・みそ汁	豆腐・人参・干椎茸・みつ葉・ごぼう・ハム キャベツ・きゅうり・コーン缶・もやし・玉葱	牛乳 ビスケット	520	19.2	18.1
18	木	牛乳 ウエハース	ごはん	わかめごはん・フィッシュナゲット 春雨サラダ・みそ汁	ツナ缶・玉葱・緑豆春雨・もやし・きゅうり 人参・キャベツ・油揚げ	麦茶 きなこトースト	538	18.2	23.0
19	金	麦茶 マンナ	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム缶・卵 ハム・芽ひじき・大根・きゅうり	牛乳 ホットケーキ	608	19.4	25.2
20	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・えのき茸 しめじ・きゅうり	麦茶 せんべい	217	8.4	5.2
22	月	牛乳 カルケット	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え ごぼうサラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵(コーン)・ほうれん草・ごぼう・人参 きゅうり・玉葱・キャベツ	麦茶 子供用食	446	17.1	15.4
23	火	麦茶 ボーロ	ごはん	豚肉と野菜のカレー炒め えのきの酢の物・みそ汁	豚肉・玉葱・人参・ピーマン・えのき茸 もやし・きゅうり・わかめ・大根・油揚げ	牛乳 がっちゃん山クッキー	606	21.8	25.1
24	水	麦茶 リンゴ	ごはん	五目納豆・切り干し大根ナポリタン みそ汁	豚挽肉・ひきわり納豆・人参・にら・干椎茸 ベーコン・切り干し大根・玉葱・キャベツ・もやし	麦茶 マヨコーンパン	441	15.4	11.3
25	木	牛乳 せんべい	パン	卵サンド・フライドポテト スティックきゅうり・トマトスープ	卵・じゃが芋・きゅうり・ベーコン・キャベツ 玉葱・もやし・人参・セロリ・トマトジュース	麦茶 おかかおにぎり	483	15.1	14.0
26	金	麦茶 チーズ	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き・じゃが芋炒め 塩昆布和え・すまし汁	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・キャベツ きゅうり・えのき茸・ふ	牛乳 マーラカオ	530	22.8	17.3
27	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	224	8.1	5.3
29	月	牛乳 ウエハース	うどん	五目うどん・茹で卵 小松菜の胡麻和え	鶏肉・油揚げ・キャベツ・玉葱・人参・干椎茸 卵・小松菜・キャベツ・きゅうり	フルーツポンチ	323	15.1	10.2
30	火	麦茶 オレンジ	ごはん	わかめごはん・鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ・ミニゼリー	鶏肉・にんにく・生姜・ハム・マカロニ・きゅうり 人参・ミニゼリー	手作りヨーグルト	519	16.2	20.7
31	水	麦茶 マンナ	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ かぼちゃサラダ・みそ汁	生揚げ・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・生姜 かぼちゃ・きゅうり・キャベツ・もやし	牛乳 バナナ	534	18.2	20.4

5月の目標

・乳児 食事の習慣を知らせてもらいながら楽しく食事をする
個々の食事の量を知り、満足感を味わえるようにする

・幼児 楽しい雰囲気の中で望ましい食事の習慣を身につける
苗の種類を知り、色々な野菜に興味をもつ。

8日 こどもの日のメニュー
こいのぼりミートローフ・こいのぼりパン

食べられる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。
最初は食べられる量で「食べられた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ。」などと、効能を教えるだけでもよいでしょう。