

# 5月の献立表

令和6年度

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	水	麦茶 バナナ	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	牛乳 みそ蒸しパン	599	18.3	24.9
2	木	麦茶 せんべい	ごはん	照り焼き丼・塩昆布和え みそ汁	鶏肉・玉葱・もみのり・キャベツ・きゅうり 油揚げ・もやし	麦茶 人参ケーキ	466	18.6	16.4
7	火	麦茶 マンナ	ごはん	こいのぼりプレート・スープ (青菜ごはん・こいのぼりミートローフ・スパサラダ・いちご)	鶏挽肉・豚挽肉・豆腐・卵・玉葱・人参・きゅうり 魚肉ソーセージ・スパゲティ・ハム・いちご・わかめ・ふ	牛乳 こいのぼりパン	595	21.0	23.3
8	水	麦茶 オレンジ	うどん	天ぷらうどん・茹で卵 キャベツの胡麻和え	人参・長葱・小女子・ちくわ・桜えび・卵 キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 手作りおこし	393	14.2	18.7
9	木	麦茶 チーズ	ごはん	鶏肉の胡麻味噌焼き・南瓜の煮物 もやしのナムル・すまし汁	鶏肉・南瓜・キャベツ・もやし・豆腐 わかめ	麦茶 せんべい	396	19.4	5.9
10	金	麦茶 ウエハース	ごはん	ニラとコーンの卵焼き・ひじきの煮物 かぶのゆかり和え・みそ汁	にら・コーン・卵・芽ひじき・人参・油揚げ きゅうり・かぶ・もやし・玉葱	牛乳 マドレーヌ	515	17.0	19.2
11	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 ビスケット	224	8.1	5.3
13	月	麦茶 ボーロ	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ハム・大根・きゅうり・人参・もやし	麦茶 子供洋食	415	17.9	12.2
14	火	麦茶 せんべい	ごはん	変わり納豆・ジャーマンポテト 野菜のナムル・みそ汁	ひきわり納豆・大根・人参・長葱・しらす・ベーコン じゃが芋・玉葱・キャベツ・もやし・きゅうり・豆腐	牛乳 パインケーキ	506	18.9	14.8
15	水	麦茶 バナナ	ごはん	ぎせい豆腐・きんぴらごぼう 酢の物・みそ汁	豆腐・卵・人参・干椎茸・みつば・ごぼう・もやし きゅうり・わかめ・玉葱・ふ	麦茶 ビスケット	405	15.8	8.3
16	木	麦茶 カルケット	ごはん	ビビンバ丼・南瓜サラダ かき卵スープ	鶏挽肉・豚挽肉・ほうれん草・もやし・人参・南瓜 きゅうり・卵・玉葱・えのき・わかめ	麦茶 チーズトースト	511	15.9	22.6
17	金	麦茶 ミニゼリー	ごはん	ドライカレー・福神漬 小松菜サラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・福神漬 小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ・わかめ・ふ	牛乳 がっちゃん山クッキー	610	17.4	26.2
18	土	麦茶 ビスケット	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・しめじ・きゅうり	麦茶 せんべい	165	6.5	4.9
20	月	麦茶 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	豆腐・ツナ・玉葱・緑豆春雨・きゅうり もやし・人参・大根・油揚げ	牛乳 マシュマロサンド	585	18.9	25.8
21	火	麦茶 リンゴ	ごはん	鶏つくね・切り干し大根のサラダ 具だくさん汁	鶏挽肉・おから・玉葱・人参・切り干し大根 きゅうり・ツナ・キャベツ・じゃが芋	麦茶 ピザまん	519	17.0	16.8
22	水	麦茶 チーズ	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・卵 芽ひじき・ハム・大根・きゅうり	牛乳 ホットケーキ	602	19.4	24.5
23	木	麦茶 ボーロ	パン	チキンカツサンド・コールスローサラダ 春雨スープ	鶏肉・卵・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン 緑豆春雨・人参・玉葱・えのき・わかめ	手作りヨーグルト	425	15.6	18.0
24	金	麦茶 マンナ	ごはん	マーボー丼・中華サラダ スープ	豚挽肉・豆腐・人参・長葱・椎茸・にら・ハム もやし・きゅうり・わかめ・ふ	麦茶 バナナ	378	12.9	7.1
25	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 ビスケット	224	8.1	5.3
27	月	麦茶 ウエハース	うどん	卵とじうどん・ドレッシング漬 オレンジ	鶏肉・キャベツ・人参・玉葱・干椎茸・卵 かぶ・きゅうり・人参・オレンジ	麦茶 ツナカレーおにぎり	442	17.6	11.8
28	火	麦茶 せんべい	ごはん	キャロットピラフ・ハムのピカタ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・ハム・卵・キャベツ・きゅうり コーン・豆腐・もやし	ココアムース	411	15.3	13.5
29	水	麦茶 バナナ	ごはん	厚揚げのケチャップ煮・ツナサラダ みそ汁	豚肉・生揚げ・玉葱・人参・コーン・キャベツ きゅうり・ツナ・大根・わかめ	牛乳 マーラカオ	589	21.6	24.7
30	木	麦茶 きゅうり	パン	ジャムパン・鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ・ミニゼリー	鶏肉・ハム・じゃが芋・人参・きゅうり ミニゼリー	フルーツポンチ	465	14.0	19.6
31	金	麦茶 ボーロ	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・おから・卵・コーン ハム・キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	540	18.0	24.3

## 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、効能を伝えてあげてもよいでしょう。