

5月の献立表

幼保連携型認定こども園
立正保育園

令和7年度

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	木	むぎちや バナナ	ごはん	チャプチェどん・もやしのカレーサラダ スープ	豚挽肉・玉葱・人参・エリンギ・ニラ・緑豆春雨 キャベツ・もやし・きゅうり・豆腐・わかめ	むぎちや かわりピザ	424	14.7	12.1
2	金	むぎちや せんべい	ごはん	にくじゃが・なっとう やさいのナムル・みそしる	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・生揚げ・干椎茸 ひきわり納豆・キャベツ・もやし・きゅうり・ふ・大根	むぎちや マーラカオ	571	23.0	20.1
7	水	むぎちや ウエハース	ごはん	こいのぼりプレート スープ	豚挽肉・鶏挽肉・卵・おから・玉葱・人参 きゅうり・コーン・もやし・わかめ	ぎゅうにゅう かぶとパイ	577	21.1	25.5
8	木	むぎちや チーズ	うどん	てんぷらうどん・ゆでたまご キャベツのごまあえ	ちくわ・人参・長葱・小女子・卵・キャベツ きゅうり・もやし	むぎちや きつねおにぎり	502	17.9	16.1
9	金	むぎちや オレンジ	ごはん	ハンバーグ・コーンにんじん 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	ぎゅうにゅう おとうふパン	624	20.9	25.7
10	土	むぎちや せんべい	めん	スパゲティ・むぎちや 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	むぎちや せんべい	230	8.3	5.3
12	月	むぎちや カルケット	ごはん	にしきどん・ほうれんそうのごまあえ だいこんサラダ・みそしる	鶏挽肉・卵(ロソ)・桜でんぶ・ほうれん草 もやし・大根・きゅうり・ツナ・玉葱・人参	むぎちや かぼちゃもち	484	18.3	15.2
13	火	むぎちや ボーロ	ごはん	かわりなっとう・ジャーマンポテト コールスローサラダ・みそしる	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・ベーコン・じゃが芋 玉葱・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・もやし・わかめ	むぎちや シュガートースト	503	15.4	18.6
14	水	むぎちや せんべい	ごはん	ピザバーグ・ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・コーン・ピーマン ブロッコリー・きゅうり・もやし・キャベツ	フルーツサラダ	503	16.2	20.7
15	木	むぎちや マンナ	ごはん	ぎせいとうふ・きんぴらごぼう すのもの・みそしる	豆腐・卵・干椎茸・人参・みつ葉・ごぼう・もやし きゅうり・わかめ・大根・油揚げ	むぎちや チーズむしパン	455	17.6	11.6
16	金	むぎちや オレンジ	ごはん	ドライカレー・ふくじんづけ こまつなサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・福神漬け・小松菜・キャベツ きゅうり・ツナ・もやし・わかめ	ぎゅうにゅう メロンパンクッキー	610	19.4	25.4
17	土	むぎちや せんべい	めん	わふうツナスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ツナ・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちや ビスケット	172	6.1	5.5
19	月	むぎちや バナナ	ごはん	とりつくね・こふきいも きりぼしだいこんのサラダ・みそしる	鶏挽肉・玉葱・人参・おから・卵・じゃが芋 切干大根・きゅうり・人参・ツナ・もやし・わかめ	むぎちや ふラスク	450	14.9	17.4
20	火	むぎちや チーズ	ごはん	ハヤシライス・ゆでたまご ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 芽ひじき・大根・きゅうり・ハム	ぎゅうにゅう ホットケーキ	600	19.2	24.3
21	水	むぎちや きゅうり	うどん	たまごとじうどん・ドレッシングづけ オレンジ	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・干椎茸・卵 大根・きゅうり・オレンジ	てづくりゼリー	309	12.9	9.7
22	木	むぎちや ボーロ	パン	ブルーベリージャムパン・ミートソーススパゲティ スティックきゅうり・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・トマト缶・きゅうり キャベツ・人参	むぎちや バナナ	414	14.3	10.3
23	金	むぎちや オレンジ	ごはん	ぶたにくのみそいため・はるさめサラダ すましじる	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・緑豆春雨 きゅうり・もやし・ふ・わかめ	ぎゅうにゅう みそむしパン	496	17.2	15.3
24	土	むぎちや せんべい	めん	わふうスパゲティ・むぎちや 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	むぎちや せんべい	162	6.2	4.9
26	月	むぎちや ウエハース	うどん	ジャージャーめん・ポパイサラダ バナナ	豚挽肉・玉葱・人参・たけのこ・きゅうり ほうれん草・ツナ・コーン・オレンジ	むぎちや ツナこんぶおにぎり	469	17.5	10.4
27	火	むぎちや せんべい	ごはん	ビビンバ丼・かぼちゃのサラダ 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・豆腐・わかめ	むぎちや マシュマロサンド	499	13.8	20.6
28	水	むぎちや オレンジ	パン	ジャムパン・やきビーフン もやしのあえもの・かきたまごスープ	豚肉・ビーフン・キャベツ・玉葱・椎茸・もやし きゅうり・人参・卵・玉葱・えのき・わかめ	むぎちや てづくりおこし	390	12.9	13.1
29	木	むぎちや マンナ	ごはん	キャロットピラフ・とうふのナゲット マセドアンサラダ・ミニゼリー	玉葱・人参・鶏挽肉・豆腐・じゃが芋・きゅうり・人参 卵・玉葱・えのき・わかめ	ココアムース	592	19.1	29.0
30	金	むぎちや ボーロ	ごはん	カレーライス・ゆでたまご ふくじんづけ・わかめとコーンのサラダ	豚肉・玉葱・人参・卵・福神漬け・わかめ キャベツ・人参・コーン	ぎゅうにゅう レモンカップケーキ	690	18.0	34.7
31	土	むぎちや せんべい	めん	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・きゅうり	むぎちや ビスケット	230	8.3	5.3

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。

7日 こどもの日のメニュー
こいのぼりプレート・かぶとパイ

食べきれる量で、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。
最初は食べきれる量で「食べきれた！」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、効能を教えてあげてもよいでしょう。