

2022年 5月 予定献立表

両野こども園

曜 日	献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月 16 30	食パン 肉味噌揚げぎょうざ キャベツとベーコンのソテー もやしとねぎのスープ	健康ヨーグルト	ココアミルク バナナ	<肉味噌揚げぎょうざ> 粗目に切ったキャベツとにらと長ねぎを挽肉とともによく混ぜこみ、みそしょうゆで味付けをします。そして皮に包んで油で揚げます。具に味付けしてあるので、食べるときは何もつけません。 お子さんにも職員にも人気の献立です。	ぎょうざの皮、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、脱脂粉乳、ベーコン、米みそ	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、もやし、コーン缶、にんじん、にら、しょうが
火 17 31	米 厚揚げのそぼろ煮 小松菜とえのきのおかか和え 味付けのり、麦茶	幼児りんご サラダせんべい	17日りんごヨーグルト ウエハース 31日幼児牛乳 ロールケーキ	<はしがつかえるってたのしい> はしは、食べ物をつまんだり、はさんだり、支えたり、切ったり、混ぜたりするなど、さまざまな使い方ができる万能な食具です。お子さんと一緒にいろいろな動作を試してみるのも楽しいですね。すぐに上手にもてなくてもゆっくり、じっくり、ほめたりしながら楽しい雰囲気の中で練習していきたいですね。	米、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、生揚げ、鶏ひき肉、かつお節、牛乳	こまつな、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、味付けのり
水 2 18	食パン クリームシチュー わかめサラダ チーズ	幼児ぶどう カルシウムせんべい	2日幼児りんご ロアンヌ 18日ほうじ茶 チキンライスおにぎり	<きょうはあんまりたべないのかな?> よく食べる日と食べない日があるのは、大人でもよくあることです。お子さんは大人以上に体調や気波がありますから、食べる量は一定しません。だから日によって食べる量が少しでも、元気に過ごしているありません。食べる量を気にすると食事が楽しくなくなってしまうので、まず楽しく食べることをすすめていきます。	米、じゃがいも、マカロニ、油	鶏小間、ツナ油漬缶、チーズ、脱脂粉乳、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、かぶ、生わかめ、グリーンピース、マッシュルーム缶
木 19	米 鮭のマヨコーン焼き かきなの胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁	ピーチゼリー	幼児りんご ロアンヌ	<鮭のマヨコーン焼き> マヨネーズ・コーン・塩・こしょうを混ぜ合わせたものを鮭の上ののせてコンベクションオーブンで焼きます。鮭とコーンで彩りのきれいな一品です。 とても簡単にでき、まぐろやさわらなど他のお魚にも合います。	米、ごま、砂糖	さけ、木綿豆腐、米みそ	りんご濃縮果汁、かきな、きゅうり、にんじん、なめこ、コーン缶、あさつき
金 6 20	中華丼 えびだんごスープ ポリポリ小魚	幼児りんご ハードビスケット	スキムミルク ココアマフィン	<朝ごはんは目覚めのスイッチ> 朝ごはんは、体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化・吸収されたいろいろな成分が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。また、朝ごはんによって腸の働きが高まり排便しやすくなります。元気に過ごすために朝ごはんをしっかり食べて体を目覚めさせましょう。	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、アーモンド(乾)、片栗粉、ごま油	豚小間、脱脂粉乳、牛乳、ロールイカ、えびだんご、卵、バター	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、ピーマン、しいたけ、にら、しょうが
土 7 21	コロッパン レタスとパプリカのサラダ わかめともやしのスープ	朝食みかん ヨーグルト	幼児ぶどう 星食べよ	<食事のマナーは、繰り返し伝えるようにしましょう> 食事の時は、あいさつの大切さやマナーについて子供に伝えるよい機会です。大人が見本を見せながらわかりやすい言葉で、毎日の食事の中で繰り返し伝えるようにすると身につけやすくなります。	コロッパン、油		ぶどう濃縮果汁、レタス、もやし、黄ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、カットわかめ
月 9 23	米 やきとり ほうれん草のツナ和え 五目みそ汁	幼児野菜フルーツ 乾パン	麦芽飲料 オールレーズン	<やきとり> 10gのカットした鶏もも肉と輪切りにした長ねぎに塩を振り、スチコンで10～15分焼きます。焼けたら熱いうちにしょうゆ・みりん・砂糖で作ったたれに浸して味をしみこませます。 ごはんによく合うタレ味の焼き鳥の出来上がりです。	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏角肉、卵、バター、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ	ほうれん草、ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、干しぶどう、きゅうり、にんじん、ごぼう、にんにく、しょうが
火 10 24	米 ドライカレー ブロッコリーと豆のマヨサラダ 幼児牛乳	麦茶 源氏パイ	幼児野菜フルーツ まがりせんべい	<ドライカレー> 豚ひき肉をみじん切りにのんにくしょうがで炒め、みじん切りの玉ねぎ、人参を入れてさらに炒めます。野菜や肉に火が通ったら、トマトジュースをいれ煮込み、ケチャップ、ソース、塩、カレー粉で味付けをし、最後に干しぶどうを入れる。水分は野菜からのみ！お子さんにも職員にも人気の献立です。	米、油	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ヨーグルト(無糖)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマトジュース缶、干しぶどう、にんにく、しょうが
水 11 25	食パン 鶏肉のアーモンド揚げ 南瓜のフレンチサラダ 豆乳入りコーンスープ	牧場ヨーグルト	麦茶 あん団子	<栄養素の話:たんぱく質>たんぱく質は、筋肉や皮膚、内臓、髪の毛、血液など体のあらゆる部分をつくる栄養素です。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質があり、動物性たんぱく質は、牛乳、乳製品をはじめ肉や魚、卵などに含まれます。植物性たんぱく質は、豆類、穀物類、野菜などに含まれます。それぞれ含まれるアミノ酸が違うので、いろいろな種類の食品をバランスよくとりたいですね。	白玉粉、油、パン粉、小麦粉、アーモンド(乾)	鶏むね肉、ゆであずき缶、豆乳、木綿豆腐、ハム、卵	日本かぼちゃ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、グリーンアスパラガス
木 12 26	スタミナうどん ほうれん草とかまぼこの和え物	オレンジゼリー	乳酸菌飲料 カントリーマアム	<旬の野菜を食べるメリット> 旬の野菜を食べることは体によいだけでなく、多くのメリットがあります。季節を感じ、四季を楽しみながらその時期にしか食べられない食材をいただきましょう。 ①味が濃くておいしい ②栄養価が高い ③新鮮 ④安い ⑤エコにつながる	ゆでうどん、油、砂糖	豚小間、かまぼこ	ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら
金 13 27	鶏五目ご飯 キャベツと胡瓜の塩昆布和え あさりのすまし汁	スポロン ハッピーターン	蒸しプリン 野菜パー	<春キャベツ> 春キャベツは、形が丸くて小さめで、葉の巻き方が緩く、軟らかくて薄いのが特徴です。水分を多く含み甘みがあるのでサラダ等の生食もとてもおいしいです。ビタミンC・ビタミンK・ビタミンU・カリウムを含み普通のキャベツと比較すると、ビタミンCは約1.3倍、カロテンは約3倍の含有量があるとされています。	米、砂糖、しらたき、油	牛乳、木綿豆腐、鶏角肉、卵、あさり水煮缶、油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、しいたけ、みつば、いんげん、塩こんぶ
土 14 28	パインパン えびと枝豆のスパゲティ 水菜サラダ 幼児牛乳	幼児オレンジ ハーベスト	グレープゼリー ハッピーターン	<えびとえだまめのスパゲティ> えびとえだまめの赤と緑がきれいなスパゲティです。バターとにんにくで香りを出し、たまねぎ、えびを炒めえだまめを加えます。コンソメ塩こしょうで味付けし、ゆでたスパゲティと合わせて出来上がりです。にんにくがとってもいいかおり！彩りも香りも食欲をそそるスパゲティです。	パインパン、スパゲティ、ごま油	牛乳、パナメイエビ、しらす干し ちりめんじゃこ、バター	みずな、たまねぎ、えだまめ(むき)、にんじん、にんにく

\* 献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
\* 2日(月)と18日(水)は都合上、同じ献立のため水曜日の枠に入っています。

**\* 献立の考え方(〇〇)/**  
栄養バランスは、糖質・たんぱく質・ビタミンを含む食材を食卓に並べばO.K.

糖質・・・体を動かすエネルギーになる  
(ご飯・パン・うどん・じゃが芋など)

たんぱく質・・・筋肉や骨などを作る  
(魚・肉・豆腐・ヨーグルト・卵など)

ビタミン・・・体の調子を整える  
(野菜・果物など)

1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	509kcal	546kcal
たんぱく質	18.7g	21.1g
脂質	13.9g	16.8g
塩分	1.4g	1.6g