



5月の献立予定表



令和5年度 御殿場市 保育園・こども園

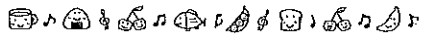
項目	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児				
	日曜日	10時間食	副食献立	材料名			
1	月	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん ごはん	ブラウンスチチュー ツナサラダ バナナ 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 人参 玉葱 トマトビュレ ハヤシロウ 鶏がらスープ 生クリーム パセリ きゃべつ きゅうり ツナ水煮 しょうゆ 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶	3時間食	材料名(手作りのみ表示)
2	火	牛乳 黒っこせんべい	ごはん ごはん	豚肉のみそ炒め ハムとキャベツのさっぱりサラダ 中華風コーンスープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 にんにく 玉葱 人参 赤ピーマン みそ みりん 砂糖 酒 ごま油 ハム きゃべつ きゅうり 塩 砂糖 酢 油 豆腐 玉葱 えのきだけ コーン 鶏がらスープ 塩 でんぷん 旬の柑橘類 麦茶	豆乳飲料 せんべい	豆乳飲料 せんべい
6	土	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん ごはん	チキンカレー オレンジ 麦茶	チキン 人参 玉ねぎ じゃがいも 油 カレールウ オレンジ 麦茶	牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき
8	月	牛乳 ライスクッキー	ごはん ごはん	薫魚 たくあん みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	かじき 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ たくあん 大根 人参 ねぎ 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ルヴァン マシュマロ
9	火	牛乳 ソースせんべい	ごはん ごはん	じゃがぎょうざ チーズ すまし汁 バナナ 麦茶	じゃがいも コーン ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ カレー粉 ぎょうざの皮 油 チーズ 豆腐 玉ねぎ ねぎ 塩 しょうゆ 削り節 バナナ 麦茶	ミルクまぜませデザート	まぜませの素 牛乳
10	水	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん ごはん	米粉シチュー ウインナー 春きゃべつのサラダ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 油 鶏がらスープ コーン 牛乳 米粉 塩 ウインナー ケチャップ きゃべつ 人参 きゅうり 塩 砂糖 酢 しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ピザトースト	牛乳 パン ケチャップ ハム ビーコン 玉葱 チーズ
11	木	フルーツゼリー	ごはん ごはん	魚のマヨネーズ焼き 春雨サラダ もやしのスープ バナナ 麦茶	かじき 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーン パセリ カレー粉 きゅうり 人参 ハム 春雨 酢 しょうゆ 砂糖 塩 ごま ごま油 ウインナー もやし 玉葱 人参 鶏がらスープ しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	牛乳 じゃがバター	牛乳 じゃがいも バター パセリ 塩
12	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん ごはん	肉じゃが ツナそぼろ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 さつまいも じゃがいも 玉葱 さやえんどう 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 人参 ツナ油漬 砂糖 酒 お麩 ねぎ 豆腐 みそ 削り節 バナナ 麦茶	プリン	プリン
13	土	牛乳 りんご(おしよ)	ごはん ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 米粉デザート	牛乳 米粉デザート
15	月	牛乳 りんご(おしよ)	ごはん ごはん	肉丼の具 たくあん みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉ねぎ かまぼこ マロニー 油 酒 砂糖 みりん しょうゆ たくあん 豆腐 なめこ みそ ねぎ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 シャムサンド	牛乳 パン いちごジャム
16	火	フルーツゼリー	ごはん ごはん	鶏肉のレモン和え ブロックリーのおかかあえ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 酢 砂糖 しょうゆ レモン汁 ブロックリー 削り節 しょうゆ きゃべつ 人参 玉葱 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩
17	水	牛乳 黒っこせんべい	ごはん ごはん	魚の西京焼き きんぴら すまし汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 白みそ 砂糖 みりん 豚肉 こぼろ 人参 さつまいも ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま 豆腐 わかめ 玉ねぎ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 ホットケーキミックス バター 牛乳
18	木	牛乳 ライスクッキー	ごはん ごはん	肉炒め シルバーサラダ みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 油 生姜 にんにく りんご 人参 玉葱 砂糖 しょうゆ ハム マロニー 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ きゃべつ 玉ねぎ お麩 削り節 みそ バナナ 麦茶	ゼリー	ゼリー
19	金	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん ごはん	こいのぼりのしどり ポテトサラダ レタスのスープ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 でんぷん みそ しょうゆ 砂糖 油 ごま ケチャップ じゃがいも 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ レタスカまぼこ えのきだけ ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう でんぷん 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 お米デザート	牛乳 お米デザート
20	土	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん ごはん	ハヤシソース バナナ 麦茶	ベーコン 油 人参 玉ねぎ じゃがいも ハヤシロウ バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき
22	月	牛乳 ソースせんべい	ごはん ごはん	焼き鮭 切り干し大根炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶	鮭 切り干し大根 人参 鶏肉 ちくわ 砂糖 しょうゆ 酒 もやし 玉葱 油揚げ 削り節 みそ バナナ 麦茶	麦茶 さくらごはんおにぎり	麦茶 米 しょうゆ 砂糖 酒 塩
23	火	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん ごはん	米粉の豆乳グラタン トマトスープ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	マカロニ 鶏肉 玉ねぎ 人参 油 鶏がらスープ 塩 米粉 豆乳 パン粉 チーズ 玉ねぎ じゃがいも 人参 ベーコン 油 トマト缶 鶏がらスープ 塩 こしょう ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ツナサンド	牛乳 パン ツナ油漬 コーン ノンエッグマヨネーズ
24	水	牛乳 りんご(おしよ)	ごはん ごはん	鶏肉の照り焼き 粉ふきいも 野菜スープ バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 じゃがいも 塩 パセリ きゃべつ 玉葱 人参 塩 しょうゆ 鶏がらスープ バナナ 麦茶	おやつラーメン	中華麺 焼き豚 なたと わかめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
25	木	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん ごはん	かじきのかりんとう風 カリコリ漬け みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	かじき でんぷん 油 しょうゆ 砂糖 ごま 削り節 きゅうり きゃべつ たくあん しょうゆ えのきだけ お麩 玉ねぎ みそ 削り節 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 蒸しパン	牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 メープルシロップ 油
26	金	牛乳 ライスクッキー	ごはん ごはん	チンジャオロース チーズ ワンタンスープ バナナ 麦茶	豚肉 みりん しょうゆ 生姜 でんぷん 玉葱 だしのこピーマン 赤ピーマン 砂糖 若しょうゆ ごま油 チーズ ワンタンの皮 豚豚 人参 もやし 葱 ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	ヨーグルトあえ	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 みかんシロップ 梨 ちもシロップ 梨
27	土	牛乳 ソースせんべい	ごはん ごはん	ウインナーカレー バナナ 麦茶	ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 米粉デザート	牛乳 米粉デザート
29	月	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん ごはん	魚の香味焼き コールスローサラダ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	かじき 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 きゃべつ 人参 チーズ 塩 砂糖 酢 ノンエッグマヨネーズ 豆腐 わかめ 玉葱 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 米 炊き込みわかめ
30	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん ごはん	ナゲット(ケチャップ) アスパラのマヨサラダ わかめスープ バナナ 麦茶	鶏肉 豆腐 玉葱 にんにく 生姜 塩 こしょう でんぷん 油 ケチャップ アスパラガス きゃべつ 人参 ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ わかめ 玉葱 かまぼこ 人参 鶏がらスープ 塩 バナナ 麦茶	牛乳 カップケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 バター 砂糖
31	水	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん ごはん	ツナカレー フレンチサラダ 福神漬 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 ツナ水煮 生姜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 中濃ソース りんご きゃべつ コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ウインナー	牛乳 ウインナー ケチャップ

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	562kcal	570kcal
たんぱく質	19.3~28.1g	17.0~24.2g
脂質	12.4~18.6g	12.8~19.9g

平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	524kcal	552kcal
たんぱく質	19.2g	22.2g
脂質	17.3g	17.9g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。
 ※材料の割合により、献立が変わることがあります。
 上記の食品以外も使用することがあります。
 ※5月31日(水)は以上児も主食がつかず。

毎月19日は
食育の日





新緑にすがすがしさを感じ、過ごしやすく外遊びが心地よい季節ですね。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も生き活きとしています。



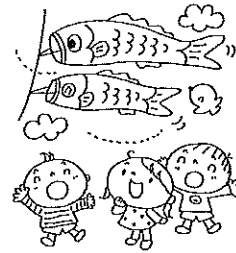
端午の節句

5月5日は、「こどもの日」です。江戸時代からある行事で、子ども達の健やかな成長を願って、お祝います。

しょうぶの葉は、光沢があり、勝負、尚武に通じるとして、剣に見たてて玄關につるしたり、健康を害する鬼を追い払うため、お風呂の湯に浮かべて入ったりします。



コイは、池や沼でも生きていける生命力と、「急流や滝を登り、竜になって天を翔ける」という伝説を持っており、これにちなんで、こいのぼりをあげます。



かしわ餅や、ちまきを食べてお祝います。柏の木は、新芽が育つまで古い葉が枯れません。そのため、「いつまでも家が絶えない」と子孫繁栄の縁起を担いで、昔からお祝いごとに使われてきました。柏の葉には抗菌、防腐作用もあります。はるか昔には食器としても使われていたそうです。また、柏の木は、青森や岩手などの東北に多く、西日本には少ないので、サンキライの丸い葉で代用することもあります。



つくってみませんか こいのぼりのしどり

材料 1人分

鶏ひき肉	30g	しょうゆ	1g
豚ひき肉	20g	砂糖	1g
玉葱	30g	油	少々
生姜	少々	ごま	2g
片栗粉	小さじ1/2	ケチャップ	適量
みそ	1g		

作り方

- 1 玉葱はみじん切りにする。
- 2 材料をすべて混ぜ合わせる
- 3 天板にオープンシートを敷き、2を平らにのせる。
- 4 予熱したオーブンで焼く。
- 5 焼き終えたのしどりを四角に切る。ケチャップでこいのぼりの絵を描く。

※ケチャップをビニール袋に入れ、端をはさみで切り、絵をかくと、かきやすくなります。

