

5月の献立予定表

令和4年度

みらいこども園



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		3時間食	材料名(手作りのみ表示)
2月	牛乳 ポーロ	ごはん	ブラウンシチュー ツナサラダ バナナ 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ トマトビュレ ハヤシルウ 鶏がらスープ エクリーム ハセリ	きゅうり ツナ水煮 しょうゆ 酢 砂糖 塩	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
6日	牛乳 白い風船	ごはん	豚肉のみそ炒め 中華風コーンスープ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 にんにく きゅうり 玉葱 人参 赤ピーマン みそ みりん 砂糖 酒 ごま油	ベーコン 豆腐 玉葱 えのきだけ コーン 鶏がらスープ 塩 でんぷん	牛乳 パウムクーヘン	牛乳 パウムクーヘン
7日	牛乳 せんべい(10時~12時)	ごはん	ポークカレー バナナ 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース	バナナ	牛乳 米粉デザート	牛乳 米粉デザート
9日	牛乳 ウエハース	ごはん	煮魚 ほうれんそうのごまあえ みそ汁 バナナ 麦茶	さわか 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ	きゅうり ほうれんそう 人参 ごま 砂糖 しょうゆ	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 マシュマロ
10日	牛乳 蜜っこせんべい	ごはん	ナゲット(ケチャップ) 春雨サラダ わかめスープ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 豆腐 玉葱 にんにく 生姜 塩 でんぷん マヨネーズ 油 ケチャップ	ハム 油 人参 きゅうり マロニー 酢 しょうゆ 砂糖 塩 ごま ごま油	ヤクルト せんべい	ヤクルト せんべい
11日	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	魚のマヨネーズ焼き きゅうりとアスパラのサラダ もやしのスープ バナナ 麦茶	生鮭 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーン ハセリ粉 カレー粉	アスパラガス きゅうり コーン ツナ水煮 酢 砂糖 塩 油	牛乳 じゃがバター	牛乳 じゃがいも バター ハセリ 塩
12日	フルーツゼリー	ごはん	鶏肉のレモン和え ブロッコリーのおかかあえ 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	ブロッコリー 削り節 しょうゆ	牛乳 ピザトースト	牛乳 ハン ケチャップ ハム ピーマン 玉葱 チーズ
13日	牛乳 あんぱん(まんせんべい)	ごはん	肉じゃが ツナそばろ みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 さつまいも じゃがいも 玉葱 さやえんどう 塩 砂糖 しょうゆ みりん 削り節	人参 ツナ油漬 砂糖 酒	プリンサンデー	プリン 生クリーム 砂糖 みかん缶
14日	牛乳 せんべい	おにぎり	肉うどん バナナ 麦茶	うどん 豚肉 生姜 人参 玉葱 かまぼこ 煮 砂糖 みりん しょうゆ 削り節	バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
16日	牛乳 せんべい(10時~12時)	ごはん	魚の西京焼き きんぴら すまし汁 旬の柑橘類 麦茶	かじき 酒 白みそ 砂糖 みりん	豚肉 ごぼう 人参 さつまいも ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	牛乳 抹茶カップケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 卵 バター 三温糖 抹茶パウダー
17日	フルーツゼリー	ごはん	米粉シチュー ウイナー 春きゃべつのサラダ バナナ 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	ウイナーケチャップ きゅうり 人参 きゅうり 塩 砂糖 酢 しょうゆ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩
18日	バナナ	ごはん	鶏肉と大根の煮物 ごまあえ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 さつまいも 大根 人参 しょうゆ 砂糖 酒	きゅうり 人参 ごま 砂糖 しょうゆ	牛乳 米粉クッキー	牛乳 米粉 卵 バター 砂糖 ベーキングパウダー
19日	牛乳 ポーロ	おにぎり	こいのぼりのしどり ポテトサラダ レタスのスープ メロン 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 ふりかけ	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ロールケーキ
20日	牛乳 白い風船	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 春雨 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ	ゼリー せんべい	ゼリー せんべい
21日	牛乳 あんぱん(まんせんべい)	ごはん	ハヤシライス バナナ 麦茶	豚肉 油 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ	バナナ	アイス	アイス
23日	牛乳 せんべい		一日遠足 (*~*)♡ 3・4・5歳児はお弁当をご持参ください				
24日	牛乳 ポーロ	ごはん	煮込みうどん(0~2歳児) バナナ	うどん 鶏肉 生姜 人参 玉葱 かまぼこ わかめ 酒 みりん しょうゆ 削り節	バナナ	ヨーグルト・せんべい(0~2歳児)	
25日	牛乳 蜜っこせんべい	ごはん	ツナカレー 福神漬 バナナ 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	福神漬	牛乳 豆乳飲料	まめひよ せんべい
26日	牛乳 コーンフレークの 牛乳かけ	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 ハセリ きゅうり 玉葱 人参 塩 しょうゆ 鶏がらスープ	牛乳 おやつラーメン	中華麺 焼き豚 なると わかめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
27日	牛乳 白い風船	ごはん	かじきのかりんとう風 カリコリ漬 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	にんじん きゅうり たくあん しょうゆ	牛乳 飲むヨーグルト ラスク	ジョア ラスク
28日	牛乳 白い風船	ごはん	焼き魚 切り干し大根煮 みそ汁 バナナ 麦茶	甘塩鮭	切り干し大根 人参 鶏肉 ちくわ 油 砂糖 しょうゆ 酒	牛乳 ヨーグルトあえ	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 みかん缶 もも缶 りんご
29日	牛乳 パン	パン	ミートスパゲティ バナナ 麦茶	スパゲティ バター 豚ひき肉 人参 玉葱 油 鶏がらスープの素 小豆粉 トマトビュレ ケチャップ	塩	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
30日	牛乳 ポーロ	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 ハン粉 チーズ	玉ねぎ じゃがいも 人参 ベーコン 塩 トマト缶 鶏がらスープ 塩 こしょう	牛乳 ツナサンド	牛乳 ハン ツナ油漬 コーン ノンエッグマヨネーズ
31日	牛乳 あんぱん(まんせんべい)	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	白身魚 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま油	きゅうり 人参 チーズ 塩 砂糖 酢 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 炊き込みわかめ

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	17~26.7g
脂質 12.4~18.9g	12.8~19g

平均 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 535kcal	562kcal
たんぱく質 20.6g	21.6g
脂質 17.3g	17.3g

※この献立は一例であり、実際の商品名と異なる場合があります。また、アレルギー表示は必ずご確認ください。
※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。



毎月19日は
食育の日



園生活にも、そろそろ慣れてくる頃ですが、同時に疲れが出てきて、突然体調を崩してしまうことも多い時期でもあります。子どもの表情や食欲などの変化にも十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

食べものによる窒息事故を防ぐ

小さな子どもは、のどが狭く、飲み込んだり、吐き出したりする力が弱いため、口に入れたもので、のどを詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べものの形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因になることもあります。安全な食環境の中で、子どもにとって最適な食体験ができるように配慮しましょう。

・あせることなく、ゆっくりすすめる
「ゴクンして!」など
飲み込むことを意識させるのはNG。



・食具の使用は、急がない
スプーンに山盛りなどはNG。
年齢に合った食具を使いましょう。



・生活リズムを整える
ながら食べをしない



・子どもにとって食べやすい形態に調理する
発達に合わせて調理したものを提供しましょう。
しっかり噛むことで自然に飲み込むことができます。



・車の中では食べない(揺れ・急停車)



・噛みごたえ度

<咀嚼機能が未発達な子どもたちにとっての食べにくい食材を知りましょう>



噛みごたえ度	食 品
1	豆腐、プリン、ゆでかぼちゃ、ゼリー
2	だし巻き卵、カステラ、バナナ、もも缶
3	食パン、肉団子、納豆、たら
4	ゆでうどん、ハム、チーズ、りんご
5以上	ごはん、かまぼこ、たけのこ、ゆでアスパラ、わかめ、生レタス、生キャベツ、チキンソテー

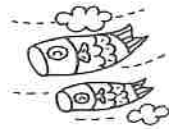


つくってみませんか

こいのぼりのしどり

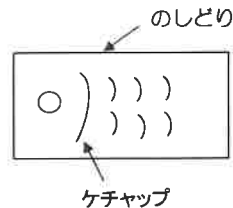
材料 3人分

鶏ひき肉	90g	みそ	3g(小さじ1/2)
豚ひき肉	60g	しょうゆ	3g(小さじ1/2)
玉葱	100g(1/2個)	砂糖	3g(小さじ1)
生姜(すりおろす)	少々	油	少々
片栗粉	小さじ1と1/2	ケチャップ	適量



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。

