



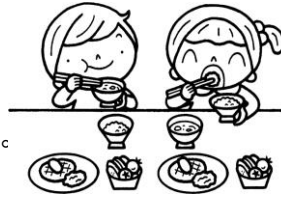
5月の献立表



令和 3年 5月 1日 みなと子ども園

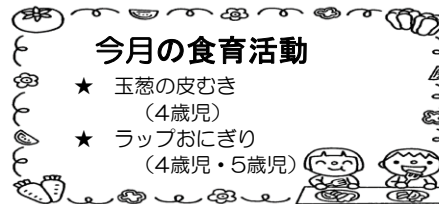
今月の食育のテーマ

・感謝の気持ちをもって
「いただきます、ごちそうさま」を言いましょう。



今月の食育活動

- ★ 玉葱の皮むき (4歳児)
- ★ ラップおにぎり (4歳児・5歳児)



1(土)

きのこの炊き込みご飯・豆腐のみそ汁
果物(バナナ)
 ☆ 米 人参 しめじ さつま揚げ ごぼう 鶏肉 薄口醤油
 キヌサヤ
 ☆ 豆腐 玉葱 油揚げ 葱 煮干し みそ

菓子・牛乳
 ☆ バターケーキ
 ☆ 牛乳

3(月)

4(火)

5(水)

6(木)

7(金)

8(土)

憲法記念日



みどりの日



子どもの日



ご飯・豚肉じゃが・小松菜のゴマ和え
大根のすまし汁
 ☆ 米
 ☆ 豚肉 酒 油 人参 玉葱 じゃが芋 しらたき
 砂糖 醤油 いんげん
 ☆ 人参 ごま 醤油 小松菜
 ☆ 大根 豆腐 椎茸 葱 塩 醤油 煮干し

フルーツサンド・牛乳
 ☆ 食パン ホイップクリーム グラニュー糖 バナナ
 ☆ 牛乳

麦入りゆかりご飯・豆腐のそぼろあんかけ
かぼちゃとコーンのサラダ・油揚げの味噌汁
 ☆ 米 ゆかり粉
 ☆ 豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 砂糖 醤油 片栗粉
 いんげん
 ☆ かぼちゃ コーン 缶 人参 マヨネーズ
 ☆ 玉葱 人参 しめじ 油揚げ 葱 煮干し みそ

マカロニあべ川・牛乳
 ☆ マカロニ きな粉 砂糖 塩
 ☆ 牛乳

チキンカレー・コーンスープ・果物(バナナ)
 ☆ 米 鶏肉 人参 玉葱 しめじ じゃが芋 油
 にんにく カレールウ 醤油
 ☆ 玉葱 コーン 缶 パセリ クリーム コーン 缶 塩
 コンソメ

菓子・牛乳
 ☆ マカロン
 ☆ 牛乳

10(月)

11(火)

12(水)

13(木)

14(金)

15(土)

ご飯・炒り豆腐・ごま酢和え
えのきのすまし汁
 ☆ 米
 ☆ 豆腐 しいたけ 鶏挽肉 玉葱 人参 卵 竹輪
 葱 油 砂糖 醤油
 ☆ ごま 砂糖 醤油 酢 もやし きゅうり ひじき
 ☆ えのき 玉葱 大根 塩 醤油 煮干し

チーズトースト・牛乳
 ☆ 食パン マーガリン 粉チーズ グラニュー糖
 ☆ 牛乳

ご飯・さばの生姜煮・三色和え・かぼちゃのみそ汁
果物(オレンジ)
 ☆ 米
 ☆ さば 生姜 砂糖 醤油 酒
 ☆ ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油
 ☆ かぼちゃ 玉葱 油揚げ 葱 みそ 煮干し

野菜チップス・牛乳
 ☆ さつまいろ ごぼう 片栗粉 油 塩 醤油 みりん
 ☆ 牛乳

ミートスパゲティ・菜果サラダ
あさりのスープ・果物(バナナ)
 ☆ スパゲティ 塩 油 合挽肉 にんにく
 玉葱 人参 ケチャップ コンソメ トマト
 ☆ キャベツ きゅうり レーズン パイン 缶 酢 砂糖 塩
 ☆ 人参 玉葱 じゃが芋 あさり 水煮 塩 醤油

焼きおにぎり・チーズ
 ☆ ごま しょうゆ しょうゆ 醤油 みそ 砂糖 酒 みりん
 ☆ チーズ

ご飯・チキンニエル・白菜の煮浸し
コンソメスープ
 ☆ 米
 ☆ 鶏肉 塩 小麦粉 バター トマト
 ☆ 白菜 人参 油揚げ しらす干し 醤油 みりん
 ☆ 玉葱 しめじ コーン 缶 パセリ コンソメ 塩

あんこパイ・牛乳
 ☆ パイ皮 白あん
 ☆ 牛乳

ご飯・厚揚げと春雨の煮物
キャベツのおかか和え・卵のすまし汁
 ☆ 米
 ☆ 生揚げ 人参 たら 豚肉 玉葱 春雨 干し 椎茸
 生姜 にんにく 鶏がらだし 醤油
 ☆ キャベツ 人参 醤油 かつお節
 ☆ 卵 玉葱 えのき 人参 醤油 塩 煮干し しょうゆ

味噌まんじゅう・牛乳
 ☆ 小麦粉 B・P グラニュー糖 油 塩
 砂糖 みそ 酒 みりん
 ☆ 牛乳

カルシウムご飯・ふの味噌汁・果物(バナナ)
 ☆ 米 干しえび いりこ しらす干し かつお節 塩 わかめ
 ごまごま油 醤油 酒
 ☆ ふの 玉葱 しめじ 葱 みそ 煮干し

菓子・牛乳
 ☆ ビスケット
 ☆ 牛乳

17(月)

18(火)

19(水)

20(木)

21(金)

22(土)

ご飯・魚の香味焼き・かぼちゃサラダ
春雨のスープ
 ☆ 米 ☆ バトウ 塩 こしょう にんにく 粉チーズ パン粉
 パセリ オリーブ油
 ☆ かぼちゃ じゃが芋 玉葱 きゅうり レーズン チーズ
 マヨネーズ 塩 こしょう
 ☆ 春雨 人参 白菜 しめじ 葱 塩 醤油 鶏がらだし

みかんゼリー・豆乳ウエハース
 ☆ みかん 缶 寒天 砂糖
 ☆ 豆乳ウエハース

中華丼・さつまいろと昆布の煮物
えのきのみそ汁
 ☆ 米 豚肉 いか 白菜 筍 水煮 玉葱 人参
 干し 椎茸 青ピーマン ごま油 しょうゆ にんにく
 ☆ さつまいろ 刻み昆布 砂糖 醤油
 ☆ 玉葱 えのき 塩 わかめ 煮干し みそ

ジャムサンド・牛乳
 ☆ 食パン いちごジャム
 ☆ 牛乳

ご飯・いりどり・もやし・ナムル
わかめのスープ
 ☆ 米 ☆ 鶏肉 人参 筍 水煮 干し 椎茸 れんこん
 ごぼう じゃが芋 いんげん 砂糖 醤油
 ☆ もやし 小松菜 人参 ごま油 醤油 酢 ごま 砂糖
 ☆ わかめ 玉葱 豆腐 塩 醤油 コンソメ

アップルケーキ・牛乳
 ☆ ミックス粉 りんご 卵 バター 砂糖 牛乳
 レモン果汁 グラニュー糖 ☆ 牛乳

みそちゃんぽん・じゃが芋のそぼろ煮
ひじきの和風サラダ・果物(バナナ)
 ☆ 中華めん 豚肉 人参 むきえび キャベツ かまぼこ
 干し 椎茸 きくらげ もやし キヌサヤ ごま油
 ☆ じゃが芋 鶏挽肉 人参 砂糖 醤油 なたね油
 ☆ ひじき きゅうり 人参 ツナ ごま
 マヨネーズ 醤油

菜飯おにぎり・チーズ
 ☆ 米 菜飯 ふりかけ
 ☆ チーズ

ご飯・すき焼き風煮・納豆和え
なめこの味噌汁
 ☆ 米
 ☆ 牛肉 油 しらす 人参 しめじ 大根
 いんげん 豆腐 砂糖 醤油
 ☆ 納豆 ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 のり
 ☆ なめこ 玉葱 みそ 煮干し

にんじん蒸しパン・牛乳
 ☆ ミックス粉 牛乳 人参 レーズン スキムミルク
 ☆ 牛乳

エビピラフ・オニオンスープ
果物(オレンジ)
 ☆ 米 むきえび 人参 玉葱 コーン 缶 塩 こしょう
 コンソメ パセリ
 ☆ 玉葱 えのき パセリ コンソメ 塩

菓子・牛乳
 ☆ バターケーキ
 ☆ 牛乳

24(月)

25(火)

26(水)

27(木)

28(金)

29(土)

ご飯・麻婆豆腐・切干大根のサラダ
きのこのすまし汁
 ☆ 米 ☆ 豆腐 豚挽肉 油 にんにく 酒 干し 椎茸
 人参 玉葱 筍 水煮 葱 みそ 醤油 生姜 砂糖 ごま油
 ☆ 切干大根 ほうれん草 人参 ツな ごま 酢 砂糖 醤油
 ☆ 玉葱 えのき 椎茸 しめじ 葱 塩 醤油 煮干し

手作りメロンパン・牛乳
 ☆ ミックス粉 砂糖 バター レモン果汁 卵
 グラニュー糖 ロールパン ☆ 牛乳

ご飯・魚の南蛮漬け・ツナ入りひじき煮
ふの味噌汁・果物(オレンジ)
 ☆ 米
 ☆ あじ 油 玉葱 人参 青ピーマン 醤油 酢 砂糖 片栗粉
 ☆ ひじき 人参 ツな いんげん
 コーン 缶 油 砂糖 醤油
 ☆ 玉葱 しめじ 葱 みそ 煮干し

牛乳もち
 ☆ 牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖 塩

ご飯・鶏のさっぱり煮
ほうれん草のしらす和え・もやしのすまし汁
 ☆ 米
 ☆ 鶏肉 砂糖 酢 醤油 生姜 にんにく 酒
 ☆ ほうれん草 しらす干し ごま 醤油
 ☆ もやし しめじ 大根 コーン パセリ 塩 醤油 煮干し

フルーツロールケーキ・牛乳
 ☆ 小麦粉 卵 グラニュー糖 ホイップクリーム
 白桃 缶 黄桃 缶 ☆ 牛乳

塩焼きそば・ポテトサラダ
中華スープ・果物(バナナ)
 ☆ 中華めん 豚肉 むきえび 玉葱 キャベツ 人参
 ピーマン 油 にんにく 鶏がらだし 塩
 ☆ じゃが芋 きゅうり ツな チーズ コーン 缶
 人参 マヨネーズ 塩 こしょう
 ☆ 玉葱 人参 しめじ 春雨 卵 葱 鶏がらだし 塩

わかめおにぎり・チーズ
 ☆ 米 しらす干し わかめ ふりかけ
 ☆ チーズ

カツオ丼・小松菜のナムル・卵のすまし汁
 ☆ 米 かつお にんにく 生姜 油 片栗粉 砂糖
 醤油 みりん 酒 ほうれん草
 ☆ 小松菜 もやし 人参 ハム ごま油 醤油 酢
 いりごま 砂糖
 ☆ 卵 豆腐 玉葱 えのき 人参 醤油 塩 煮干し

みなとっ子まんじゅう・牛乳
 ☆ 小麦粉 黒砂糖 こしあん B・P 酒 片栗粉
 ☆ 牛乳

スタミナ納豆丼・みそ汁・果物(バナナ)
 ☆ 米 納豆 醤油 鶏挽肉 にんにく 生姜 ごま油 葱
 砂糖 酒
 ☆ えのき 白菜 葱 人参 塩 わかめ みそ 煮干し

菓子・牛乳
 ☆ バターケーキ
 ☆ 牛乳

家でできる簡単食育

一緒に食べる 近年、ライフスタイルが多様化し、家族で食事をする機会が減っているといわれています。しかし、子どもとの暮らしにおいて「一緒に食べる」ことは、食育の第一歩となり、家族のコミュニケーションを図り、楽しく食べることができる大切な時間となります。週末など休みが重なる日や早めに帰宅した日などは、できるだけ家族と一緒に食卓を囲むよう心がけられるといいですね。

おしらせ

- 3歳未満児は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。
- 行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。