



# 5月献立表

聖隷こども園めぐみ 2023年5月幼児食

新緑が美しい季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、園生活を楽しみ始めました。この時期は目に見えない疲れが少し出始める子どももいます。楽しい連休は、ご家族とゆっくり過ごすなどしてリフレッシュできる機会となるといいですね。



◎印は、かみかみメニューです。

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
昼食	ご飯 さばの香味焼き チャプチェ みそ汁(豆腐・青菜) パイ お茶	ご飯 魚のコーンマヨ焼き 中華風和え みそ汁(白菜・油揚げ) キウイ お茶				中華風混ぜご飯 塩昆布ナムル 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ぶどうゼリー・ウエハース	牛乳 マカロニきな粉				牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	597	506				539
蛋白質(g)	21.3	22.9				18.4
脂質(g)	23.3	12.0				13.4
食塩相当量(g)	1.5	1.3				1.4

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
昼食	しょうゆラーメン ひじきサラダ 大学芋 りんご お茶	ご飯 厚揚げの肉みそ煮 もやしと胡瓜の胡麻和え すまし汁(玉葱・わかめ) オレンジ お茶	ご飯 ささみの磯天ぷら アスパラのおかか和え みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	ロールパン 鮭のチーズソース焼き スパゲティサラダ オニオンスープ パイ 牛乳	ご飯 ハンバーグ 白菜の昆布和え みそ汁(キャベツ・小松菜) キウイ お茶	焼きそば ブロッコリーサラダ わかめスープ バナナ お茶
おやつ	お茶 こいのぼりごはん	牛乳 ドーナツ	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	お茶 いなり寿司	牛乳 あずきの甘食	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	464	605	548	528	642	489
蛋白質(g)	16.0	22.3	26.3	24.5	22.2	16.8
脂質(g)	12.6	21.1	12.6	18.7	20.9	17.1
食塩相当量(g)	1.6	1.5	1.3	2.1	1.7	1.6

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
昼食	和風スパゲティ かぼちゃのサラダ チーズ レタススープ りんご お茶	ご飯 ふわふわ卵焼き 納豆和え みそ汁(わかめ・大根) パイ お茶	カレードッグ キャベツのパン和え トマト 春雨のスープ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉の山賊焼き 新玉葱とツナのオーロラ和え みそ汁(じゃが芋・小松菜) メロン お茶	ご飯 鱈の梅味噌焼き 春雨サラダ ちゃんこ汁 オレンジ お茶	レタスチャーハン 芋コーンサラダ チンゲン菜スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 メロンパン	牛乳 コーンフレーククッキー	お茶 五平餅	牛乳 じゃがバター	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	541	555	556	548	575	621
蛋白質(g)	21.6	22.0	22.6	23.0	23.8	17.7
脂質(g)	19.3	17.0	17.7	20.6	18.8	23.3
食塩相当量(g)	1.8	1.7	2.0	1.6	1.2	1.1

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
昼食	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌炒め ほうれん草のたくあん和え すまし汁(白菜・えのき) キウイ お茶	黒糖ロール マカロニミートグラタン風 キャベツのサラダ 野菜スープ りんご 牛乳	肉うどん ツナマヨおかか和え 金時豆煮 オレンジ お茶	サラダ寿司 れんこんと人参のおかか煮 トマト すまし汁(そうめん・ほうれん草) パイ お茶	ご飯 さばの塩焼き ◎根菜煮 みそ汁(小松菜・えのき) バナナ お茶	スパゲティナポリタン ポテトサラダ 白菜スープ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 ロールパイ	お茶 にんじゃおにぎり	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 やさいゼリー・◎かみかみすめ	牛乳 ふかし芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	481	586	476	470	594	421
蛋白質(g)	20.4	23.6	19.4	17.8	18.6	13.8
脂質(g)	12.6	18.6	14.7	8.4	16.1	15.1
食塩相当量(g)	1.7	2.8	1.5	1.2	1.5	1.6

	29 月	30 火	31 水
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) マカロニサラダ 清汁(白菜・ほうれん草) パイ お茶	レーズンパン 若草焼き 梅風味サラダ ミネストローネ オレンジ 牛乳	ハヤシライス ◎ごぼうサラダ チーズ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 きなこのおはぎ	お茶 ヨーグルト・ビスケット
エネルギー(kcal)	594	488	642
蛋白質(g)	27.8	16.7	24.3
脂質(g)	17.1	20.5	23.2
食塩相当量(g)	1.9	1.3	1.6

★今月の絵本献立★ 『くんくん、いいにおい』 グランママ社

焼きたてパンのいいにおい、果物のすっぱいにおいや甘いにおい。絵本からにおいは出てきませんが、絵を見ているとかがおりが漂ってくるようです。この絵本を読んだあとは、身の回りのにおいに鼻を膨らませて“くんくん”してしまいそうです！今月は、“におい”に注目した絵本を1か月通して楽しみます。

★お料理で全国制覇★

今月は東京都『ちゃんこ汁』です。ちゃんこは本来、相撲部屋で力士が作る手料理の全てを指すようです。そのなかでも広く知られているのが鍋料理で、ちゃんこ鍋です。肉や野菜、魚介類などさまざまな食材を用いることで良いだしが出て具材に味がしみ、おいしいちゃんこ鍋が出来ます。今回は、力士に替わり給食室が豪快にちゃんこを作って味わいたいと思います。また、東京(江戸)の5月は祭り月だそう。三社祭りや神田祭など祭りの“ハシゴ”が楽しそうですね！



# 5月献立表

聖隷こども園めぐみ 2023年5月乳児食

新緑が美しい季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、園生活を楽しま始めました。この時期は目に見えない疲れが少し出始める子どももいます。楽しい連休は、ご家族とゆっくり過ごすなどしてリフレッシュできる機会となるといいですね。



★印のついている献立について  
とんぼ/以降のおやつ…ほたる、めだか  
成長に合わせて献立変更しています。  
◎印は、かみかみメニューです。

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック				お茶 お菓子
昼食	ご飯 さばの香味焼き チャプチェ みそ汁(豆腐・青菜) パイ お茶	ご飯 魚のコーンマヨ焼き 中華風和え みそ汁(白菜・油揚げ) キウイ お茶				中華風混ぜご飯 塩昆布ナムル 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ぶどうゼリー・ウエハース	牛乳 マカロニきな粉				牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	493	399				476
蛋白質(g)	17.2	18.3				15.3
脂質(g)	19.7	10.1				12.1
食塩相当量(g)	1.3	1.0				1.2

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	しょうゆラーメン ひじきサラダ 大学芋 りんご お茶	ご飯 厚揚げの肉みそ煮 もやしと胡瓜の胡麻和え すまし汁(玉葱・わかめ) オレンジ お茶	ご飯 ささみの磯天ぷら アスパラのおかか和え みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	ロールパン 鮭のチーズソース焼き スパゲティサラダ オニオンスープ パイ 牛乳	ご飯 ハンバーグ 白菜の昆布和え みそ汁(キャベツ・小松菜) キウイ お茶	焼きそば ブロッコリーサラダ わかめスープ バナナ お茶
おやつ	お茶 こいのぼりごはん	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	お茶 いなり寿司	牛乳 あずきの甘食	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	422	482	438	443	514	469
蛋白質(g)	13.6	17.3	19.6	19.6	17.5	14.5
脂質(g)	12.3	19.5	10.9	15.9	18.4	15.2
食塩相当量(g)	1.5	1.1	1.2	1.7	1.4	1.4

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 甘辛せんべい	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	和風スパゲティ かぼちゃのサラダ チーズ レタススープ りんご お茶	ご飯 ふわふわ卵焼き 納豆和え みそ汁(わかめ・大根) パイ お茶	ロールパン ドライカレー キャベツのパン和え トマト 春雨のスープ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉の山賊焼き 新玉葱とツナのオーロラ和え みそ汁(じゃが芋・油揚げ) メロン お茶	ご飯 鱈の梅味噌焼き 春雨サラダ ちゃんこ汁 オレンジ お茶	レタスチャーハン 芋コロンサラダ チンゲン菜スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 コーンフレーククッキー	お茶 五平餅	牛乳 じゃがバター	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	512	443	482	422	459	533
蛋白質(g)	18.7	17.8	18.1	18.3	19.3	16.0
脂質(g)	18.5	14.1	16.0	16.7	15.3	22.7
食塩相当量(g)	1.7	1.4	1.6	1.4	1.1	1.2

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌炒め ほうれん草のたくあん和え すまし汁(白菜・えのき) キウイ お茶	黒糖ロール マカロニミートグラタン風 キャベツのサラダ 野菜スープ りんご 牛乳	肉うどん ツナマヨおかか和え 金時豆煮 オレンジ お茶	サラダ寿司 れんこんと人参のおかか煮 トマト すまし汁(そうめん・ほうれん草) パイ お茶	ご飯 さばの塩焼き ◎根菜煮 みそ汁(小松菜・えのき) バナナ お茶	スパゲティナポリタン ポテトサラダ 白菜スープ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 ロールパイ	お茶 にんじやおにぎり	牛乳 ☆ミニあんぱん/きなこパン	牛乳 やさしいゼリー・◎かみかみするめ	牛乳 ふかし芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	380	469	451	369	491	420
蛋白質(g)	16.4	18.5	17.1	14.0	15.2	12.3
脂質(g)	10.6	14.9	13.0	6.7	15.0	13.8
食塩相当量(g)	1.4	1.7	1.3	1.0	1.3	1.4

	29 月	30 火	31 水
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ソースせんべい
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) マカロニサラダ 清汁(白菜・ほうれん草) パイ お茶	ロールパン 若草焼き 梅風味サラダ ミネストローネ オレンジ 牛乳	ハヤシライス ◎ごぼうサラダ チーズ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 きなこのおはぎ	お茶 ヨーグルト・ビスケット
エネルギー(kcal)	470	447	518
蛋白質(g)	21.8	14.9	19.8
脂質(g)	14.5	17.5	18.6
食塩相当量(g)	1.6	1.2	1.3

★今月の絵本献立★ 『くんくん、いいにおい』 グランママ社

焼きたてパンのいいにおい、果物のすっぱいにおいや甘いにおい。絵本からのおいは出てきませんが、絵を見ているとかがおりが漂ってくるようです。この絵本を読んだあとは、身の回りのにおいに鼻を膨らませて“くんくん”してしまいそうです！今月は、“におい”に注目した絵本を1か月通して楽しめます。

★お料理で全国制覇★

今月は東京都『ちゃんこ汁』です。ちゃんことは本来、相撲部屋で力士が作る手料理の全てを指すようです。そのなかでも広く知られているのが鍋料理で、ちゃんこ鍋です。肉や野菜、魚介類などさまざまな食材を用いることで良いだしが出て具材に味がしみ、おいしいちゃんこ鍋が出来ます。今回は、力士に替わり給食室が豪快にちゃんこを作って味わいたいと思います。また、東京(江戸)の5月は祭り月だそうです。三社祭りや神田祭など祭りの“ハシゴ”が楽しそうですね！



# 5月献立表

聖隷こども園めぐみ 2023年5月離乳食

新緑が美しい季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、園生活を楽しみ始めました。この時期は目に見えない疲れが少し出始める子どももいます。楽しい連休は、ご家族とゆっくり過ごすなどしてリフレッシュできる機会となるといいですね。



	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック				お茶 お菓子
昼食	お粥 タラのしょうが煮 ビーフンと野菜煮 みそ汁(豆腐・青菜) りんご お茶	お粥 カレイの洋風煮 きゅうりと人参煮 みそ汁(白菜・油揚げ) りんご お茶				中華風混ぜ粥 白菜と小松菜の煮浸し 中華スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 りんごゼリー・ウエハース	お茶 マカロニきな粉				お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	243	279				268
蛋白質(g)	8.2	9.6				8.5
脂質(g)	3.8	8.3				4.0
食塩相当量(g)	1.0	0.8				0.6

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	にゅうめん スティック胡瓜 さつま芋の甘煮 りんご お茶	お粥 豆腐の肉みそ煮 キャベツと胡瓜煮 すまし汁(玉葱・わかめ) バナナ お茶	お粥 のり入りつくね アスパラのおかか煮 すまし汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	食パン 鮭の洋風煮 スパゲティサラダ オニオンスープ りんご お茶	お粥 豆腐入りつくね 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・小松菜) りんご お茶	やさい煮うどん ブロッコリーサラダ(離乳) わかめスープ バナナ お茶
おやつ	お茶 こいのぼり粥	お茶 きなこ蒸しパン	お茶 ヨーグルト(離乳)・塩せんべい	お茶 おかか粥	お茶 甘食	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	260	237	221	195	290	263
蛋白質(g)	7.6	10.2	11.4	9.0	10.6	11.5
脂質(g)	3.5	4.2	5.4	3.7	9.0	6.9
食塩相当量(g)	0.8	1.1	0.8	1.0	0.9	1.2

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	スパゲティ野菜あんかけ マッシュ南瓜 レタススープ りんご お茶	お粥 ふわふわ卵焼き 納豆和え みそ汁(わかめ・大根) りんご お茶	食パン ケチャップ煮 キャベツの煮浸し トマト 春雨のスープ バナナ	お粥 鶏肉だんご煮 新玉葱とツナの煮物 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) りんご お茶	お粥 カレイの甘味噌焼き じゃがいもと人参煮 ちゃんこ汁 バナナ お茶	五目粥 さつま芋のサラダ(離乳) チンゲン菜スープ りんご お茶
おやつ	お茶 ジャムサンド	お茶 プレーンクッキー	お茶 磯粥	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	335	314	246	217	311	264
蛋白質(g)	13.0	13.5	12.7	12.6	10.7	10.1
脂質(g)	5.4	11.6	5.3	3.9	12.2	6.2
食塩相当量(g)	1.5	1.1	1.0	1.3	0.8	0.9

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	お粥 味噌鶏つくね ほうれん草の煮浸し すまし汁(白菜・えのき) バナナ お茶	食パン マカロニのトマト煮 キャベツの煮物 野菜スープ りんご お茶	肉うどん(離乳) 白菜とツナのおかか煮 豆腐の醤油煮 りんご お茶	ツナとやさい粥 人参のそぼろ煮 トマト すまし汁(そうめん・ほうれん草) バナナ お茶	お粥 蒸しカレイ 根菜煮 みそ汁(小松菜・えのき) バナナ お茶	スパゲティマトソース ポテトサラダ(離乳) 白菜スープ りんご お茶
おやつ	お茶 たまごボーロ	お茶 おかか粥	お茶 きな粉パン	お茶 ゼリー	お茶 ふかし芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	244	234	270	218	281	275
蛋白質(g)	10.3	9.8	14.3	10.1	6.6	10.6
脂質(g)	3.2	5.3	6.1	1.8	7.2	5.3
食塩相当量(g)	0.5	1.0	1.3	0.6	1.0	1.2

	29 月	30 火	31 水
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい
昼食	お粥 鶏肉のり塩煮 マカロニ野菜煮 清汁(白菜・ほうれん草) バナナ お茶	食パン 蒸しカレイ おかか煮 ミネストローネ バナナ お茶	お粥 トマト煮 ステック野菜 りんご お茶
おやつ	お茶 お好み焼き風	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト(離乳)・ビスケット
エネルギー(kcal)	221	232	217
蛋白質(g)	11.2	7.9	10.5
脂質(g)	3.1	6.6	4.4
食塩相当量(g)	0.8	0.7	0.4

### ★今月の絵本献立★ 『くんくん、いいにおい』 グランまま社



焼きたてパンのいいにおい、果物のすっぱいにおいや甘いにおい。絵本からにおいは出てきませんが、絵を見ているとかおりが漂ってくるようです。この絵本を読んだあとは、身の回りのにおいに鼻を膨らませて「くんくん」してしまいそうです！今月は、「におい」に注目した絵本を1か月通して楽しみます。

### ★お料理で全国制覇★

今月は東京都「ちゃんこ汁」です。ちゃんこは本来、相撲部屋で力士が作る手料理の全てを指すようです。そのなかでも広く知られているのが鍋料理で、ちゃんこ鍋です。肉や野菜、魚介類などさまざまな食材を用いることで良いだしが出て具材に味がしみ、おいしいちゃんこ鍋が出来ます。今回は、力士に替わり給食室が豪快にちゃんこを作って味わいたいと思います。また、東京(江戸)の5月は祭り月だそうです。三社祭りや神田祭など祭りの「ハシゴ」が楽しそうですね！