

5月献立予定表

2019/5/1 聖隷こども園こうのとり豊田

ひづけ 曜日	きょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児		
			乳児10時	乳幼児3時	エネルギー	脂質 g	エネルギー	脂質 g	
					たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g	
1	水	即位の日	休園日						
2	木		休園日						
3	金	憲法記念日							
4	土	こどもの日							
6	月	振替休日							
7	火	ごはん 鶏肉のから揚げ みそ汁(豆腐・若布)	バナナ	豆乳 クラッカー	お茶 ジャムパン	556 19.7	13.1 2.1	520 18.9	15.9 1.9
8	水	カレードック 春雨スープ	キャベツのバイン和え オレンジ	ミニトマト 牛乳	お茶 チーズ	538 18.9	15.9 2.3	517 20.6	19.0 2.5
9	木	お餅作り	五目ラーメン メロン	餃子 スティック胡瓜	お茶 ヨーグルト	632 23.3	18.4 2.4	539 20.7	16.3 2.0
10	金	ごはん 煮魚 みそ汁(しめじ・揚げ)	りんご	根菜の味噌煮 お茶	お茶 バナナ	578 20.3	13.1 2.8	464 15.8	10.5 2.0
11	土	おにぎり フルーツ	茹で卵 お茶	具だくさん汁 お茶	お茶 お菓子	417 17.1	8.9 2.6	390 14.2	11.5 2.2
13	月	ごはん 魚の照り焼き みそ汁(もやし・人参)	バナナ	ごぼうサラダ お茶	豆乳 チーズ	608 22.9	16.2 2.5	584 24.9	21.6 2.5
14	火	チーズパン コーンスープ	茹で豚のドレッシング和え オレンジ	グラッセ ブロッコリー 牛乳	お茶 ウエハース	734 28.6	24.9 3.5	621 23.5	21.5 2.7
15	水	かつおと胡瓜の混ぜごはん みそ汁(大根・若布)	りんご	ごぼうとツナのマヨネーズ和え 五目卵焼き お茶	お茶 バナナ	630 25.4	17.8 2.0	505 20.2	13.6 1.6
16	木	こぎつねうどん パイン	まめまめ味噌 お茶	お浸し ヨーグルト	お茶 ヨーグルト	674 33.4	21.1 2.8	572 29.1	18.5 2.3
17	金	よろしくねの会	ごはん 魚のみそ煮 すまし汁(えのき・若布)	さつま芋の甘煮 メロン	お茶 お茶	661 23.4	16.7 2.9	546 18.9	16.8 2.4
18	土	スパゲティボリタン フルーツ	野菜スープ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	469 18.5	11.4 1.6	412 15.3	10.7 1.2
20	月	ごはん 鶏肉の照り焼き みそ汁(豆腐・人参)	オレンジ	新玉とツナのマヨネーズ和え お茶	豆乳 ビスケット	591 26.2	19.2 2	582 25.8	22.5 1.8
21	火	レーズンパン もやしスープ	魚のチーズソース焼き りんご	梅ドレ和え 牛乳	お茶 せんべい	646 26.1	20.0 2.9	550 21.6	16.3 2.2
22	水	ハヤシライス キウイ	ほうれん草とトマトのサラダ 牛乳	チーズ お茶	お茶 クラッカー	758 27.4	27.4 2.7	645 23.6	25.5 2.4
23	木	ジャージャーめん バナナ	じゃが芋のツナ煮 お茶	中華風和え ヨーグルト	お茶 ヨーグルト	573 20.4	18.5 3.8	502 18.7	17.6 3.0
24	金	ごはん コロッケ すまし汁(ニラ・豆腐)	キャベツ 甘夏	ミニトマト お茶	お茶 チーズ	614 16.7	16.3 1.1	537 17.8	18.5 1.5
25	土	ロールサンド(ツナ・ハム) フルーツ	ポトフ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	27.0 484	2.1 9.9	22.1 456	1.7 12.7
27	月	ごはん 塩鮭 みそ汁(豆腐・小松菜)	金平ごぼう りんご	たたき胡瓜 お茶	豆乳 ウエハース	22.4 22.4	2.4 2.4	20.8 20.8	2.0 2.0
28	火	ロールパン レタススープ	えびフライ オレンジ	ポテトサラダ ミニトマト 牛乳	お茶 バナナ	553 21.1	22.0 2.1	471 15.6	16.8 1.6
29	水	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁(大根・しめじ)	バナナ	ひじきの和え物 お茶	お茶 クッキー	640.0 23.6	15.8 1.9	529 19.4	14.5 1.4
30	木	ミートソース・パゲティ パイン	南瓜とコーンのサラダ 豆乳	お茶 ヨーグルト	お茶 ヨーグルト	703.0 26.5	24.1 2.0	614.0 24.2	21.8 1.7
31	金	サラダ寿司 すまし汁(鮭・えのき)	れんこんと鶏肉の煮物 メロン	ミニトマト お茶	お茶 チーズ	472 17.5	9.0 2.4	426 18.9	12.3 2.4

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

さわやかに晴れわたる青空が目鮮やかに写る5月です。

子ども達は新しい環境に少しずつ慣れ、こども園での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する良い機会ですね。

春から初夏へこの時期は一年でも最も過ごしやす季節でもあります。この時期に出回るグリーンアスパラガスやさやえんどうなどがとても美味しくなります。緑黄色野菜には自然の恵みがもたらす「旨味」がたくさん含まれています。こども園でもメニューに加えました。ご家庭の食卓でも、初夏の到来を告げてくれる野菜を味わってください。

*アスパラの豚肉巻： アスパラ4本、豚肉薄切り4枚、塩、こしょう、酒、しょうゆ

- ①アスパラはレンジが熱湯でさっとゆでる。②豚肉を広げ、半分に切ったアスパラをのせて端からぐるぐる巻きつける。
- ③表面に塩コショウを少々振り、熱して油を少しひいたフライパンでこんがり焼く。④好みで酒を小さじ2、しょうゆを小さじ2加えて

