



平成29年



5月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
1	月	胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き オレンジ 野菜チャンプルー そうめん汁	ミルク 芋ドーナツ	ホキ 豚も肉 かつお節 ミルク 卵	キャベツ ビーマン たまねぎ にんじん しめじ みつば オレンジ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま 油 そうめん さつまいも ボンデ・ドーナツ	しょうゆ みりん	
2	火	オムライス とうもろこし パイン缶 チキンのマーマレード煮 野菜スープ	麦茶 プリン クラッカー	鶏も肉 卵 鶏手羽元 かつお節 大豆	たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり マーマレード コーン キャベツ しめじ ねぎ パイン缶	精白米 油 バター 片栗粉	ケチャップ しょうゆ みりん	
3	水	憲法記念日						
4	木	みどりの日						
5	金	こどもの日						
6	土	魚そぼろご飯 ほうれん草のナムル 豆腐とコーンのスープ 黄桃缶	りんごジュース 芋たぶら	紅鮭 ハム かつお節 絹ごし豆腐 卵	にんじん ごぼう みつば ねぎ ほうれん草 もやし たまねぎ コーン缶 もも缶	精白米 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉 さつまいも 薄力粉 油	しょうゆ みりん 酢	
8	月	胚芽ご飯 豆腐の肉みそあかけ ゴーヤーサラダ すまし汁 オレンジ	ミルク きなこトースト	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ミルク きな粉	しょうが 根深ねぎ にがうり きゅうり パイン缶 にんじん たまねぎ えのき ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 観世ふ 食パン バター	みそ 酢 しょうゆ	
9	火	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き りんご ひじき炒め 小松菜と油揚げのみそ汁	麦茶 ポーポー ごま小魚	アラスカめぬけ 油揚げ 大豆 かつお節 卵 プロセスチーズ	しょうが ひじき キャベツ にんじん しらたけ にら こまつな りんご	精白米 きび 米粒麦 油 しらたき 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ	
10	水	たけのこご飯 南瓜のもずくあかけ コンソメスープ チーズ	ミルク ドーナツ	鶏も肉 かつお節 豚ひき肉 大豆 鶏タシ骨 チーズ ミルク 脱脂粉乳 きな粉 卵	にんじん たけのこ みつば かぼちゃ たまねぎ もずく パセリ	精白米 油 三温糖 片栗粉 強力粉 薄力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん	
11	木	胚芽ご飯 マーボー豆腐 オレンジ 胡瓜とわかめの酢の物 中華風スープ	ミルク パナナ コーンフレーク	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し 卵 ミルク	根深ねぎ にんじん しらたけ しょうが 昆布 きゅうり ねぎ わかめ トマト コーン缶	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 コーンフレーク	しょうゆ みそ 酢 みりん	
12	金	スパゲティ・ミートソース パイン缶 温野菜サラダ 星の子スープ	麦茶 鮭じゃこご飯	合挽き肉 豚レバー かつお節 パルメザン 紅鮭 しらす干し	たまねぎ にんじん トマト カリフラワー フロッキー かぼちゃ オクラ からしな	スパゲティ バター 片栗粉 精白米 ごま	ケチャップ みそ マヨネーズ	
13	土	大豆ご飯 肉じゃが もやしのみそ汁 オレンジ	りんごジュース ホットケーキ	大豆 鶏も肉 かつお節 豚も肉 卵	ひじき にんじん にら たまねぎ グリーンピース もやし ねぎ オレンジ りんごジュース	精白米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 観世ふ ホットケーキ粉 はちみつ	しょうゆ みりん みそ	
15	月	もずく丼 大根のレモン漬け ゆし豆腐 りんご	ミルク ピザパン	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 ツナ缶 チーズ	もずく しょうが にんじん さやいんげん 大根 きゅうり レモン ねぎ りんご たまねぎ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん 酢	
16	火	胚芽ご飯 鶏の塩麴焼き ブルーン マセドアンサラダ アーサ汁	麦茶 ぜんざい りんご	鶏も肉 チーズ かつお節 焼き竹輪 いんげんまめ	きゅうり にんじん コーン缶 あおさ ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 じゃがいも 黒砂糖 白玉粉 押麦 油	マヨネーズ しょうゆ みりん	
17	水	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ 拌三絲 オニオンスープ パイン缶	ミルク ひらやーちー	さば 卵 かつお節 ベーコン 大豆 ミルク ツナ缶	きゅうり もやし にんじん ひじき たまねぎ パセリ パイン缶 もずく にら	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 はるさめ ごま ごま油 三温糖 片栗粉	しょうゆ 酢 みりん	
18	木	5月生まれ 誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。				
19	金	沖縄そば 大根サラダ オレンジ	麦茶 チーズ くわあじゅーしい	かまぼこ かつお節 ツナ缶 豚も肉 プロセスチーズ	昆布 しらたけ たまねぎ にんじん ねぎ 大根 きゅうり オレンジ ごぼう	沖縄そば 三温糖 ごま ごま油 精白米	しょうゆ 酢 みりん	
20	土	昆布ご飯 春雨のナムル じゃがいものみそ汁 りんご	カルシウム シナモンロール	豚も肉 かつお節 脱脂粉乳 卵	昆布 にんじん きゅうり もやし たまねぎ みつば りんご 干しほうとう	精白米 油 はるさめ 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 酢 みそ みりん	
22	月	タコライス マッシュポテト きのこのすまし汁 りんご	麦茶 豆乳ゼリー クラッカー	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 豆乳 セラチン ホイップクリーム きな粉	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ えのき しめじ ねぎ りんご	精白米 じゃがいも バター グラニュー糖 黒砂糖	チリソース しょうゆ	
23	火	胚芽ご飯 ハンバーグ オレンジゼリー ゴーヤーチャンプルー わかめスープ	ミルク ブルーン きなこクッキー	合挽き肉 牛乳 卵 沖縄豆腐 かつお節 ミルク きな粉	たまねぎ にがうりにんじん もやし わかめ えのき ねぎ 寒天 みかめ缶	精白米 きび 米粒麦 パン粉 油 ごま油 グラニュー糖 薄力粉 バター	ケチャップ しょうゆ	
24	水	胚芽ご飯 魚のチーズ揚げ パイン缶 くーぶいりちー 青梗菜のみそ汁	豆乳 胡麻スティック	キングフィラー パルメザン 豚肩ロース かつお節 豆乳	昆布 しらたけ にんじん にら チンゲンサイ えのき パイン缶	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 パン粉 油 こんにゃく 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ みそ みりん	
25	木	胚芽ご飯 タンドリーチキン りんご 人参シリシリ そうめんのみそ汁	ミルク 小魚 スイートポテト	鶏も肉 ヨーグルト 卵 かつお節 ミルク ホイップクリーム	にんじん たまねぎ ビーマン ねぎ しめじ りんご	精白米 きび 米粒麦 油 そうめん さつまいも 三温糖 バター	カレー粉 しょうゆ みそ	
26	金	パン 鮭のグラタン 黄桃缶 きゃべつサラダ マカロニスープ	麦茶 つくだ煮 みそおにぎり	脱脂粉乳 卵 紅鮭 牛乳 チーズ 鶏も肉 かつお節 ツナ缶 しらす干し	たまねぎ しめじ キャベツ コーン缶 にんじん セロリ もも缶 のり しらたけ ひじき	強力粉 グラニュー糖 バター 油 薄力粉 三温糖 マカロニ 片栗粉 精白米 ごま	みそ 酢 しょうゆ	
27	土	くわあじゅーしい 麩チャンプルー とろろ昆布汁 りんご	カルシウム 焼きそば	ツナ缶 かつお節 豚肩ロース 絹ごし豆腐	しらたけ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ にら 昆布 みつば りんご ビーマン	精白米 車ふ 油 中華めん	しょうゆ みりん	
29	月	納豆ご飯 ごまじゃこサラダ ちむしんじ オレンジ	ミルク 小魚 ちんすこう	納豆 しらす干し 豚レバー 赤肉 かつお節 ミルク	つくだ煮 ねぎ キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ 大根 オレンジ	精白米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 薄力粉 油	しょうゆ 酢 みそ	
30	火	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ヨーグルト 五目きんぴら コーンスープ	麦茶 ごま団子 チーズ	まだら 沖縄豆腐 ベーコン かつお節 ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん ごぼう しらたけ にら コーン缶 パセリ	精白米 きび 米粒麦 油 観世ふ 三温糖 片栗粉 ごま しらたき ごま油 さつまいも	しょうゆ みりん	
31	水	ハリハリご飯 わかさぎのチーズフライ グリーンサラダ すまし汁 パイン缶	ミルク ゴーヤースコーン	かつお節 わかさぎ 卵 ミルク パルメザン ツナ缶 絹ごし豆腐 脱脂粉乳 ホイップクリーム	切り干し大根 にんじん えのき キャベツ フロッキー きゅうり パイン缶 パナナ にがうり	精白米 三温糖 薄力粉 パン粉 油 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。





風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日のお食事なあに？」と声をかけてくれる子どももいますよ！

正しいマナーで楽しいお食事

保育園の食事では正しい食習慣やマナーを身に付ける場です。生涯、人と一緒に楽しくおいしく食事をするためにも、小さい頃から身につけることは大切ですね。各年齢の食事の様子から、スプーンや箸の使い方の発達状況をご覧ください。

りす組



手づかみ食べから、スプーンを使って上手に食べられるようになりました。こぼすこともありますが、自分で食べたい気持ちを見守ってくださいね。



上から握る

ひよこ組



もうそろそろ幼児食に移行しそうな子から離乳食を開始したばかりの子まで、その子にあった段階で進めています。スプーンもその子の口に合わせ、細めや横広など使い分けしています。

うさぎ組



スプーンやフォークを下から持って食べられるようになってきました。この使い方をしっかり練習すると、お箸も上手に使えるようになります。



えんぴつ持ち

ぱんだ組



エジソンの箸で、指の位置を確認しながら箸ではさんで食べる練習をしています。上手に使えるようになったら、普通の箸も使っていきます。



らいおん組



お箸を使って食べています。上手に使える子もう少し練習が必要な子と様々です。お家でも正しく使えてるか確認してあげてくださいね。ランチマットを使って、正しい位置に配膳できるようにしていますよ！

お約束



食事中は立ち歩かないのが、食事マナーの基本です。「いただきます」で食事が始まったら、食べ終わって「ごちそうさま」のあいさつをするまでは、立ち歩かないお約束を守れるようにしたいですね。お家での食事中も立ち歩かない習慣を付けて下さいね。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



保育園のおすすめレシピ

餃子の皮で

ほうれん草のミニキッシュ

材料 6個分

餃子の皮(大判)	6枚
ほうれん草	80g(1/2束)
玉ねぎ	1/8個
ベーコン	3枚
卵	1個
生クリーム	50ml
とろけるチーズ	適量
塩・コショウ	少々



作り方

- ① ほうれん草を茹で、1cm位に切っておく。
- ② フライパンに油をひき、細切りにした玉ねぎとベーコンを炒め、ほうれん草を加え、塩・コショウで味を整え更に炒める。
- ③ 厚めのアルミカップやマフィン型に餃子の皮をしき、粗熱が取れた②を水気をしっかり切ってから入れ、チーズをのせる。
- ④ 卵と生クリームをよく混ぜ③に加え、オーブントースター(1000W)で8~9分程こんがり焼き目が付くまで焼く。

※ オープンなら200℃で8~9分です！

4月のお弁当サンプルに作った一品です。野菜がおいしく食べられます