

5月の予定献立表



平成30年



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 火	胚芽ご飯 マーボー豆腐 春雨のナムル かき玉汁 ブルーン	ミルク ボンデ・ドーナツ	沖縄豆腐 豚ひき肉 卵 かつお節 ミルク きな粉	根深ねぎ にんじん しいたけ しょうが にくしょうが 昆布 きゅうりり もやし ねぎ	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ ボンデ・ドーナツ 油	みそ 酢 しょうゆ みりん
2 水	みそおにぎり チキンの唐揚げ ポテトサラダ 野菜スープ パイン缶	麦茶 プリン クラッカー	ツナ缶 鶏もも肉 かつお節 大豆	にくにくしょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ のり しめじ ねぎ パイン缶	精白米 三温糖 薄力粉 片栗粉 ごま油 じゃが芋 マカロニ	みそ しょうゆ マヨネーズ
3 木	憲法記念日					
4 金	みどりの日					
5 土	こどもの日					
7 月	魚そぼろご飯 切り干しサラダ 冬瓜と人参のみそ汁 りんご	ミルク きなこトースト	紅鮭 ツナ缶 かつお節 ミルク きな粉	にんじん ごぼう みつば しょうが 切り干し大根 りんご きゅうり とうがん ごまつな	精白米 ごま油 三温糖 ごま 食パン パター	しょうゆ みそ 酢 みりん
8 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 ポーポー	合挽き肉 牛乳 卵 かつお節 ミルク	たまねぎ にがり にんじん もやし わかめ えのき ねぎ 寒天 みかん缶	精白米 きび 米粒麦 パン粉 油 ごま油 グラニュー糖 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ ケチャップ
9 水	たけのこご飯 コンソメスープ 南瓜と冬瓜のそぼろあん チーズ	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏もも肉 油揚げ かつお節 豚ひき肉 大豆 鶏ダシ骨 プロセスチーズ ミルク	にんじん たけのこ ひじき きゅうり かぼちゃ とうがん たまねぎ パセリ パナナ	精白米 ごま油 油 三温糖 片栗粉 コーンフレーク	しょうゆ みりん
10 木	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 麩チャンプルー そうめん汁 オレンジ	ミルク 芋餅団子	ホキ 豚肩ロース かつお節 ミルク きな粉	キャベツ にんじん たまねぎ にらしめじみつば オレンジ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま 焼きふい 油 そうめん さつま芋 もち粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん
11 金	スパゲティミートソース 黄桃缶 温野菜サラダ 星の子スープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚レバー 紅鮭 パルメザン かつお節	たまねぎ にんじん トマト カリフラワー フロccoli かぼちゃ オクラ コーン缶	スパゲティ パター ごま 片栗粉 精白米 ごま油	ケチャップ マヨネーズ
12 土	豚生姜焼き丼 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁 パイン缶	ミルク 砂糖てんぷら	豚肩ロース ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク 卵	たまねぎ しょうが レタス きゅうり わかめ ねぎ パイン缶	精白米 片栗粉 三温糖 薄力粉 ごま 油	しょうゆ 酢 みりん
14 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 プロセスチーズ	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 パター	しょうゆ みりん 酢 みそ
15 火	胚芽ご飯 鶏の塩麩焼き オレンジ マセドアンサラダ アーサ汁	麦茶 ぜんざい りんご	鶏もも肉 チーズ かつお節 焼き牛輪 いんげんまめ	きゅうり にんじん コーン缶 あおさ ねぎ オレンジ りんご	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 黒砂糖 白玉粉 押麦	マヨネーズ しょうゆ
16 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 マヨネーズパン	さば 卵 かつお節 大豆 ベーコン ミルク 脱脂粉乳	きゅうり もやし にんじん もずく たまねぎ パセリ パイン缶 コーン缶	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 はるさめ ごま油 三温糖 片栗粉 強力粉 パター	酢 みりん しょうゆ
17 木	5月生まれ 誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当お願いします			
18 金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	豚ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト しらす干し	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそう わかめ	沖縄そば 三温糖 精白米 ごま油 ごま	しょうゆ 酢 みりん
19 土	昆布ご飯 胡瓜とわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ	豆乳 ウインナードック	豚肉 かつお節 豆乳 牛乳 ウィナー	刻み昆布 にんじん きゅうり わかめ たまねぎ みつば オレンジ	精白米 三温糖 じゃがいも ホットケーキ粉 油	酢 みそ しょうゆ みりん
21 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 チーズ 牛乳 かつお節 豆乳 豚ゼラチン 生クリーム 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 パター グラニュー糖 黒砂糖	チリソース しょうゆ
22 火	カレーライス ゴーヤーサラダ すまし汁 ヨーグルト	麦茶 ブルーン マーブルクッキー	赤肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご グリーンピース にがり きゅうり パイン缶	精白米 もちぎび 米粒麦 油 じゃがいも 薄力粉 パター 三温糖 ごま油 グラニュー糖	カレールー 酢 しょうゆ
23 水	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ オレンジ くーびりちー 青梗菜のみそ汁	豆乳 胡麻スティック	ホキ 卵 かつお節 豆乳 パルメザン	あおのり 昆布 しいたけ にんじん たらこ チンゲンサイ えのき オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 こんにやく 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ みそ みりん
24 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 スイートポテト	鶏もも肉 ヨーグルト 卵 かつお節 ミルク 生クリーム	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 油 そうめん さつま芋 三温糖 バター	しょうゆ みりん カレー粉
25 金	パン 鮭のマヨネーズ焼き パイン缶 ぎゃべつサラダ ホワイトシチュー	麦茶 みそおにぎり	脱脂粉乳 卵 紅鮭 鶏もも肉 牛乳 豚だし骨 ツナ缶	コーン缶 キャベツ にんじん セロリ たまねぎ パセリ パイン缶 のり	強力粉 グラニュー糖 油 バター 薄力粉 三温糖 じゃがいも 精白米	マヨネーズ しょうゆ 酢 みそ
26 土	鮭じゃこご飯 豆腐チャンプルー しめじとわかめのみそ汁 オレンジ	ミルク 焼きそば	紅鮭 しらす干し かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 ミルク 豚ロース	ねぎ キャベツ にんじん たらこ しめじ わかめ オレンジ たまねぎ ピーマン 青のり	精白米 油 中華めん	しょうゆ みそ
28 月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	麦茶 チーズ ココアちんすこう	納豆 豚肩ロース 赤肉 かつお節 豚レバー チーズ	つくた煮 にんじん りんご 切り干し大根 しいたけ たらこ にくにく たまねぎ 大根 ねぎ	精白米 きび 米粒麦 こんにやく 油 薄力粉 三温糖	しょうゆ みりん みそ
29 火	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ オレンジ 五目きんぴら コンスープ	ミルク ゴーヤスコーン	たらすり身 沖縄豆腐 ベーコン かつお節 ミルク 脱脂粉乳 生クリーム	たまねぎ にんじん ごぼう たらこ しいたけ コーン缶 パセリ オレンジ パナナ にがり	精白米 きび 米粒麦 油 焼きふい 三温糖 片栗粉 油 しらたき ごま油 薄力粉	しょうゆ みりん
30 水	胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き パパイア炒め 豆腐のみそ汁 オレンジ	ミルク 大学芋	鶏もも肉 豚肩ロース かつお節 油揚げ ミルク	パパイア たまねぎ にんじん ピーマン 豆腐 しめじ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 ごま さつま芋 水あめ 片栗粉	しょうゆ みりん みそ
31 木	胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ グリーンサラダ すまし汁 りんご	ミルク ひらやちー	わかさぎ 卵 パルメザン ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	キャベツ フロccoli ねぎ きゅうり わかめ りんご もずく にんじん たらこ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 パン粉 油	しょうゆ 酢 みりん ソース

※ 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。





子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に保育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がたくさんいます。

季節の変わり目で体力が落ちてきますが、おいしく食べて元気に過ごしたいですね。

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



おやつ役割

子どもはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また子どもは一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつは、それを補う食事としての役割があります。

でも、おやつを食べ過ぎて肝心な食事が食べられなくなっては困りますね。おやつの時間を決めて、食事前や就寝前は避けましょう。

袋から直接食べるのではなく、お皿などに取り分けて量も決めてから食べるようにするといいですね！



親子クッキング おすすめレシピ

型抜きクッキー

お誕生会の日に、一緒に型抜きをしているクッキーです。ゴールデンウィークに親子で一緒にクッキー作りはいかがでしょうか？

材 料 約30枚分	
バター	100g
砂糖	80g
卵黄	1個分
薄力粉	200g
〔ツヤ出し用卵黄〕	1個分
〔水〕	大さじ1



下準備

- ① 薄力粉はふるっておく。
- ② バターは室温に置いて、やわらかくしておく。
- ③ オーブンは170℃にあたためておく。

作り方

- ① バターをクリーム状に練る。
- ② 砂糖を3回に分けて加え、白っぽくなるまでよく練り合わせる。
- ③ 卵黄を割りほぐしてから加え、混ぜ合わせる。
- ④ 薄力粉を加えヘラで混ぜ合わせる。ある程度混ぜたら手でこねてまとめていきます。
- ⑤ ラップに包んで30分から1時間程寝かせる。
- ⑥ まな板に小麦粉振って、生地を3~5mmの厚さに麺棒で伸ばす
- ⑦ 好きな形に型抜きし、卵黄を溶きほぐし水を加えたものを生地の上にハケなどで塗る。
- ⑧ 170℃のオーブンで15~18分焼く。

保育園の おすすめレシピ

ゴーヤサラダ

5月22日の献立です

これから暑くなる季節！お勤めの一品です。パイナップルの甘味でゴーヤの苦味が和らぎます。

材 料 (4人分)	
ゴーヤ	1本
きゅうり	1本
にんじん	1/2本
パイナップル(缶詰・輪切り)	2枚
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1



作り方

- ① ゴーヤは縦半分にしてわたを取り、スライサーなどで薄切りにし、塩もみをする。
 - ② きゅうりも薄い輪切りにする。
 - ③ にんじんは細い千切りにする。
 - ④ きゅうりとにんじんは一緒に塩もみする。
 - ⑤ パイナップルは8等分に切っておく。
 - ⑥ 調味料を混ぜドレッシングを作っておく。
 - ⑦ ゴーヤを洗って塩分を流し、しぼって水気を切っておく。
 - ⑧ きゅうりとにんじんも水洗いし、しぼっておく。
 - ⑨ ボウルにしぼった野菜類とパイナップルを入れ、混ぜ合わせる。
 - ⑩ ドレッシングをかけ混ぜて出来上がり！
 - ⑪ 時間があれば冷蔵庫で冷やすと、おいしいですよ。
- ※ ゴーヤの苦味が気になる方はサッと湯通しすると苦味がなくなります。