



令和元年



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	水	即位の日						
2	木	国民の休日						
3	金	憲法記念日						
4	土	みどりの日						
5	日	こどもの日						
6	月	振替休日						
7	火	きのご飯 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 パイン缶	ミルク じゃこトースト	鶏もも肉 かつお節 沖縄豆腐 赤肉 ミルク しらす干し ハルメザン	しめじ しいたけ まいだけ にんじん みつば キャベツ にら ねぎ 大根 パイン缶	精白米 油 食パン	しょうゆ みそ マヨネーズ	
8	水	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ゼリー ゴーヤーチャンプルー 豆苗スープ	麦茶 パナナ クラッカーサンド	すり身 沖縄豆腐 卵 かつお節 クリームチーズ	たまねぎ にんじん にかうり もやし 豆苗 しめじ 寒天 みかん缶 いちごジャム パナナ	精白米 きび 米粒麦 油 観世ふ 三温糖 片栗粉 グラニュー糖	しょうゆ	
9	木	胚芽ご飯 さばの有馬焼き チーズ 南瓜のそぼろあん 青梗菜のみそ汁	ミルク あんパン	さば 豚ひき肉 かつお節 チーズ ミルク 脱脂粉乳 卵 こしあん	しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ チンゲン菜 えのき	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん みそ	
10	金	スパゲティーミートソース りんご ブロッコリーサラダ オニオンスープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚レバー かつお節 ベーコン 紅鮭	たまねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー りんご コーン缶 きゅうり しめじ	スパゲティー バター オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米 ごま ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん	
11	土	大豆ご飯 肉じゃが もやしのみそ汁 パイン缶	ミルク シナモンロール	大豆 鶏もも肉 かつお節 卵 豚もも肉 ミルク 脱脂粉乳	ひじき にんじん にら ねぎ たまねぎ グリーンピース もやし パイン缶 干しぶどう	精白米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 観世ふ 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ みりん	
13	月	もずく丼 大根のレモン漬け ゆし豆腐 りんご	ミルク ごまトースト	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	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	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 食パン バター ごま	しょうゆ 酢 みそ みりん	
14	火	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き パイン缶 拌三絲 なめこと豆腐のみそ汁	麦茶 りんご ぜんざい	キングクリップ 卵 プロセスチーズ 煮干し 沖縄豆腐 いんげんまめ	コーン缶 パセリ きゅうり もやし にんじん なめこ ねぎ パイン缶 りんご	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 はるさめ ごま ごま油 三温糖 黒砂糖 白玉粉	マヨネーズ しょうゆ 酢 みそ みりん	
15	水	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き ゼリー くーびりちー アーサ汁	豆乳 芋餅団子	鶏もも肉 豚肩ロース 豆乳 かつお節 焼き竹輪 きな粉	昆布 しいたけ にんじん にら あおさ ねぎ 寒天 もも缶	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 こんにゃく グラニュー糖 さつまいも もち粉 三温糖	しょうゆ みりん	
16	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				
17	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	ソーキ かまぼこ かつお節 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 みりん 酢	
18	土	昆布ご飯 胡瓜とわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁 りんご	豆乳 ワインナードック	豚もも肉 かつお節 豆乳 卵 牛乳 ワイナー	昆布 にんじん きゅうり わかめ トマト たまねぎ みつば りんご	精白米 油 三温糖 じゃがいも ホットケーキ粉	しょうゆ みそ 酢	
20	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 グリーンサラダ かき卵汁 ブルーン	ミルク 小魚 ココアちんすこう	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 卵 ミルク 小魚	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが 昆布 キャベツ ブロッコリー ねぎ	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 オリーブ油 薄力粉 油	みそ 酢 しょうゆ	
21	火	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ オレンジ 五目きんぴら コーンスープ	麦茶 ひらやーちー	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 卵 かつお節 ツナ缶	たまねぎ ひじき ごぼう にんじん コーン缶 パセリ オレンジ もずく にら	精白米 きび 米粒麦 ごま パン粉 しらたき 三温糖 油 ごま油 片栗粉 薄力粉	しょうゆ みりん	
22	水	胚芽ご飯 チキンの南蛮漬け 春雨のナムル 大根の味噌汁 オレンジ	豆乳 胡麻スティック	鶏もも肉 かつお節 豆乳 ハルメザン	パイン缶 きゅうり もやし にんじん 大根 わかめ ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 グラニュー糖 春雨 ごま油 強力粉 ショートニング	しょうゆ 酢 みそ みりん	
23	木	キッズ ビビンバ チーズ 豆腐とコーンのスープ	ミルク スイートポテト	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 絹ごし豆腐 チーズ ミルク 生クリーム	根深ねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな トマト たまねぎ コーン缶 みつば	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 さつまいも バター	焼肉のタレ しょうゆ	
24	金	胚芽パン 鮭のグラタン パイン缶 きゃべつサラダ 野菜スープ	麦茶 みそおにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 牛乳 チーズ かつお節 ツナ缶	たまねぎ しめじ キャベツ コーン缶 にんじん セロリ ねぎ パイン缶 のり	強力粉 グラニュー糖 油 バター 薄力粉 オリーブ 三温糖 じゃがいも 片栗粉	酢 みそ みりん しょうゆ	
25	土	きのご飯 野菜チャンプルー とろろ昆布汁 オレンジ	ミルク 焼きそば	鶏もも肉 かつお節 赤肉 絹ごし豆腐 ミルク 豚ロース	しめじ しいたけ まいだけ にんじん みつば キャベツ ピーマン たまねぎ 昆布	精白米 油 中華めん	しょうゆ みりん ソース	
27	月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	麦茶 フルーツヨーグルト	納豆 豚肩ロース かつお節 豚レバー 赤肉 ヨーグルト	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にら たまねぎ 大根 りんご パナナ	精白米 きび 米粒麦 こんにゃく 油	しょうゆ みそ みりん	
28	火	胚芽ご飯 魚の西京焼き オレンジ 春野菜炒め しめじとエノキのみそ汁	ミルク セロリ 野菜ブリッツ	紅鮭 かつお節 ミルク	キャベツ にんじん だけのこ しいたけ コーン缶 しめじ ねぎ えのき オレンジ パセリ セロリ	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 薄力粉 バター ごま	みそ みりん しょうゆ	
29	水	胚芽ご飯 豆腐の肉みそあん 人参シリシリ 豆苗のみそ汁 りんご	ミルク 大学芋 小魚	沖縄豆腐 豚ひき肉 卵 かつお節 油揚げ ミルク 小魚	にんじん しょうが 根深ねぎ たまねぎ ピーマン 豆苗 しめじ りんご	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 さつまいも 水あめ 片栗粉 ごま	しょうゆ みそ みりん	
30	木	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き からし菜炒め すまし汁 ブルーン	ミルク クッキー	豚肩ロース ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵	たまねぎ しょうが からしな キャベツ もやし にんじん えのき ねぎ ブルーン	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 薄力粉 オートミール ショートニング	しょうゆ みりん	
31	金	カレーライス もずく汁 チーズ 胡瓜とわかめの酢の物 もずく汁	豆乳 くずもち バナナ	鶏もも肉 しらす干し 豆乳 かつお節 焼き竹輪 チーズ きな粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご グリーンピース きゅうり トマト もずく パナナ	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 薄力粉 バター 三温糖 片栗粉 黒砂糖	カレールー 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。



入園・進級から1ヶ月が経ち、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。元気いっぱい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たちです。
連休を楽しんだ子どもたちは、ちょっと疲れも見られますが、おいしく食べて元気に過ごしたいですね。



5月の食育目標

朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日を過ごす!!

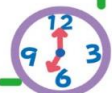
※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。



朝食と生活リズムの関係



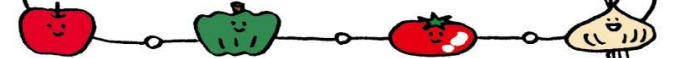
朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



土産土産とは？



土産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。



誤嚥（のどに詰まらせる）予防について

保育園ではミニトマト・うずらの卵・こんにやくなど誤嚥の原因となる食品は、小さく切るなどの配慮を行っています。
お弁当に入れる時も小さく切るなどお願い致します。デザートは弾力のあるゼリーなどより、フレッシュなフルーツをお勧めします。



保育園のおすすめメニュー

ゴーヤは風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは通常加熱すると壊れやすいのですが、ゴーヤは炒めても壊れにくようです。

また、あの独特な苦味は「モルデシン」という苦味成分で、「胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する」「夏バテ改善」などの効果があります。これからの季節、保育園の給食にもたびたび登場します。



ゴーヤちゃんぷるー

- ① ゴーヤはスプーンで種とワタを取り除き、幅2～3mmの薄切りにし、塩でもんで5分程置き、水洗いして水気を拭きとっておく。
- ② フライパンで沖縄豆腐に焼き色付くまで焼き、いったん取り出す。
- ③ 豚肉を炒め、そこにゴーヤ・玉ねぎ・人参を加え更に炒める。
- ④ 豆腐を戻し、塩・コショウ・しょうゆで味付けをし最後に溶き卵を入れサッと混ぜ合わせる。

ゴーヤサラダ

- ① ゴーヤは薄切りにし塩でもんでおく。水分が出てきたら水洗いしてしっかりと絞って水気を切る。
- ② きゅうりは薄い輪切り、人参は千切りにし塩もみをし水洗いして絞る。
- ③ 缶詰のパンを8等分に切る。
- ④ 材料を混ぜ、しょうゆ味のドレッシングで和えて頂く。

その他にゴーヤ入りスコーンなども人気のおやつです！

お弁当のおかずにもおすすめ

ゴーヤの肉詰め焼き

材料

ゴーヤ	1～2 本 (大きさによって)
合挽き肉	250g
玉ねぎ	1/2個
コーン	80g
パン粉	大さじ4
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
小麦粉	適量



作り方

- ① ゴーヤは両端を切り落として2cm幅の輪切りにして、スプーンなどで種とワタをくり抜き、水に浸してアクを抜く。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、油でしんなりするまで炒め冷ましておく。
- ③ ボウルに合挽き肉・玉ねぎ・パン粉・コーンを入れ塩・こしょう、しょうゆを加えよく混ぜ合わせる。
- ④ ゴーヤの水気を拭き取り、軽く小麦粉を振って、③の具を詰め、両面に小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに少し多めのサラダ油を熱し、中火で両面焼き色が付くくらいまで焼く。

※ケチャップなどを付けてお召し上がり下さい。