

# 5月の予定献立表



令和2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 金	お弁当	麦茶 クラッカー オレンジゼリー		オレンジゼリー	クラッカー	
2 土	お弁当	ミルク ホットケーキ	ミルク 卵 牛乳		ホットケーキ粉 油 はちみつ	
4 月	みどりの日					
5 火	こどもの日					
6 水	振替休日					
7 木	キッズ ビビンバ わかめスープ パイン缶	ミルク きなこトースト	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク きな粉	長ねぎ しょうが にんにく もやし にんじんこまつな トマト わかめ えのき ねぎ パイン缶	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン バター	しょうゆ みりん 酢
8 金	胚芽ご飯 ハンバーグ オレンジ ゴーヤーチャンプルー 豆苗スープ	ミルク スイートポテト	合挽き肉 牛乳 卵 かつお節 ミルク ホイップクリーム	たまねぎ にがうり にんじん もやし 豆苗 しめじ オレンジ	精白米 きび 大麦 油 パン粉 さつまいも 三温糖 バター	しょうゆ みりん
9 土	豚生姜焼き丼 じゃが芋のみそ汁 胡瓜としらすの酢の物 ブルーン	ミルク シナモンロール	豚肩ロース しらす干し かつお節 ミルク	たまねぎ しょうが レタス きゅうり トマト わかめ ねぎ ブルーン	精白米 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも	しょうゆ 酢 みそ
11 月	もずく丼 切り干しサラダ ゆし豆腐 りんご	ミルク 小魚 ココアちんすこう	豚ひき肉 卵 ツナ缶 小魚 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 切り干し大根 きゅうり ねぎ りんご	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま 薄力粉	しょうゆ みりん 酢
12 火	胚芽ご飯 タンドリーチキンオレンジ ひじき炒め しめじとエノキのみそ汁	ミルク りんご くずもち	鶏もも肉 ヨーグルト 油揚げ 大豆 かつお節 ミルク きな粉	キャベツ にんじん しいたけ にら しめじ えのき ねぎ オレンジ りんご	精白米 きび 大麦 しらたき 油 さつまいもでん粉 黒砂糖	カレー粉 しょうゆ
13 水	胚芽ご飯 さばの有馬焼き りんご 大根のレモン漬け キャベツの味噌汁	ミルク シリアルクッキー	さば いわし煮干し ミルク 卵	しょうが にんにく 大根 きゅうり レモン キャベツ りんご 干しぶどう	精白米 きび 大麦 ごま 三温糖 親世ふ 薄力粉 バター オートミール ショートニング	しょうゆ 酢 みそ
14 木	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き からし菜炒め そうめん汁 パイン缶	麦茶 りんご ぜんざい	鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 いんげんまめ	レモンからしな キャベツ もやしにんじん しめじ みつば パイン缶 りんご	精白米 きび 大麦 油 そうめん 押麦 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも	しょうゆ みりん
15 金	スパゲティーミートソース オレンジ 大根サラダ ビーンズスープ	麦茶 わかめおにぎり	合挽き肉 豚レバー ツナ缶 かつお節 ベーコン しらす干し	たまねぎ にんじん にんにく 大根 きゅうり オレンジ ミックスビーンズ わかめ	スパゲティー バター オリーブ油 ごま ごま油 三温糖 片栗粉 精白米	酢 みりん しょうゆ
16 土	五目ご飯 豆腐チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁 りんご	ミルク 焼き芋	鶏もも肉 かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 油揚げ ミルク	にんじん しいたけ ひじき ねぎ キャベツ生 にら こまつな りんご	精白米 ごま油 油 さつまいも	しょうゆ みそ
18 月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 オレンジ 小松菜のごま和え かき卵汁	ミルク ピザパン	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 卵 ミルク 脱脂粉乳 ツナ缶 プロセスチーズ	長ねぎにんじん しいたけにら にんにく しょうがこまつな もやしきゅうりみつばトマト	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま 強力粉 グラニュー糖 バター 油	しょうゆ 酢 みそ
19 火	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き りんご パンパンジーサラダ きのことスープ	豆乳 ゴーヤースコーン	ホキ 卵 プロセスチーズ ささ身 かつお節 豆乳 脱脂粉乳 ホイップクリーム	コーン缶 パセリ キャベツ トマト きゅうり パナナ たまねぎ にんじん エリンギ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん
20 水	胚芽ご飯 豆腐ナゲット パイン缶 くーぶいりちー 大根のみそ汁	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ちきあぎ かつお節 ミルク	たまねぎ にんにく しょうが 刻み昆布 しいたけ にんじん にら 大根 しめじ ねぎ	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 切こんにゃく 油 コーンフレーク	しょうゆ みそ
21 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			
22 金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 みそおにぎり	豚ソキ かまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	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 のり	沖縄そば 三温糖 精白米	しょうゆ 酢 みそ
23 土	鮭じゃこご飯 麩チャンプルー とろろ昆布汁 オレンジ	ミルク パナナ はと麦おこし	紅鮭 しらす干し かつお節 豚肩ロース 焼き竹輪 ミルク	ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ 削り昆布 みつば オレンジ パナナ	精白米 焼きふ 油	しょうゆ みりん
25 月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ オレンジ	ミルク ふむふむ パナナ	挽きわり納豆 豚肩ロース かつお節 豚レバー ミルク ホイップクリーム 脱脂粉乳	つくど煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけにら にんにく たまねぎ 大根 オレンジ パナナ	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 焼きふ グラニュー糖	しょうゆ みりん みそ
26 火	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き パイン缶 肉じゃが はんぺんのすまし汁	ミルク 芋餅団子	赤魚 豚もも肉 かつお節 はんぺん ミルク きな粉	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース みつば パイン缶	精白米 きび 大麦 油 もち粉 じゃがいも しらたき 三温糖 さつまいも グラニュー糖	しょうゆ みりん
27 水	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ オレンジ チンゲン菜の炒め物 麩のみそ汁	麦茶 プリン クラッカー	ホキ 煮干し かつお節	たまねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん しめじ コーン缶 わかめ ねぎ オレンジ	精白米 きび 大麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま油 焼きふ	しょうゆ みそ
28 木	胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースブルー ンプロックリーサラダ 南瓜スープ	麦茶 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 牛乳 ホイップクリーム 鶏ダシ骨 ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく しょうが プロックリー コーン缶 きゅうり かぼちゃ	精白米 きび 大麦 三温糖 油 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも バター	しょうゆ 酢 みりん
29 金	胚芽パン 鮭のグラタン パイン缶 キャベツサラダ オニオンスープ	麦茶 くいあじゅーしい	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 牛乳 プロセスチーズ ツナ缶 かつお節 豚もも肉	たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ にんじん セロリ コーン缶 パセリ パイン缶 しいたけ ごぼう	強力粉 グラニュー糖 バター 油 薄力粉 オリーブ油 片栗粉 精白米	しょうゆ 酢 みりん
30 土	鶏照り焼き丼 胡瓜とわかめの酢の物 小松菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	ミルク ビスコ パナナ	鶏もも肉 しらす干し かつお節 油揚げ ミルク	しょうが レタス きゅうり わかめ トマト こまつな オレンジ パナナ のり	精白米 油 片栗粉 三温糖	しょうゆ 酢 みそ

※ 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月となりましたが、新型コロナウイルス感染予防のため外出を控えたり、保育園ではみんなと一緒に過ごすことが出来ず、ちょっと寂しい日々が続いてしまいました。これからも、お互いの健康に気を配りながら、元気に保育園生活を送っていきましょう。毎日元気いっぱい過ごし、ウイルスに負けないように免疫力を高めるには「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です。朝食をしっかり食べてからの登園をお願い致します。

## 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。

### 朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

#### 脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

#### 肥満防止になる!

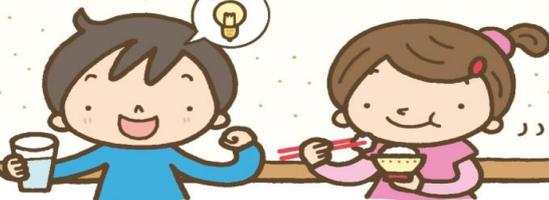
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

#### うちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

#### 活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



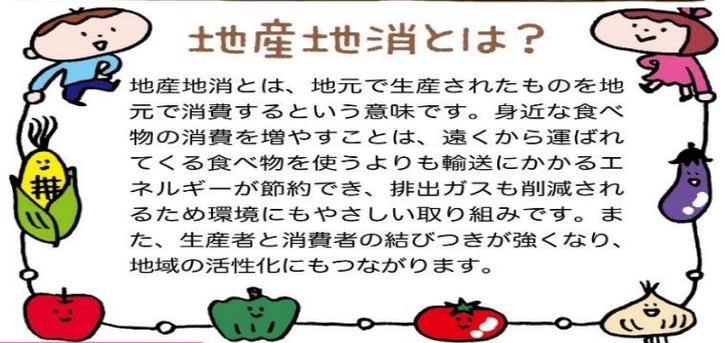
### おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好き！使わなくなったしゃもじやフライ返しなどの調理器具を砂場用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まります。お部屋でもエプロンや三角巾を身に付けておもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり...こどもは家庭での台所の様子をよく観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿ですね。



### 土産土産とは?

土産土産とは、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。



## 保育園のおすすめメニュー

### 5月8日はゴーヤの日

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。



#### 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 缶詰のパインを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上がり下さい。