



令和3年



5月の予定献立表

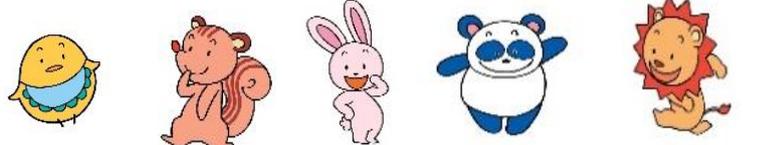


日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
1	土	五目ご飯 豆腐チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁 黄桃缶	ミルク 焼き芋	鶏もも肉 かつお節 ミルク 沖縄豆腐 ツナ缶 油揚げ	にんじん しいたけ ひじき ねぎ キャベツ こまつな もも缶	精白米 ごま油 油 さつまいも	しょうゆ みりん みそ	
3	月	憲法記念日						
4	火	みどりの日						
5	水	こどもの日						
6	木	魚そばご飯 麩チャンプルー エノキのスープ 巨峰ゼリー	ミルク 小魚 ボンデ・ドーナツ	紅鮭 豚肩ロース かつお節 ミルク 卵 小魚	にんじん ごぼう みつば しょうが キャベツ 玉ねぎ にら えのき もやし	精白米 ごま油 三温糖 焼きふ 油 ボンデ・ドーナツ	しょうゆ みりん	
7	金	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ パイン缶 ゴーヤチャンプルー 豆苗スープ	ミルク スイートポテト	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 卵 かつお節 生クリーム	玉ねぎ にがうり にんじん もやし トウモロコシ しめじ パイン缶	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	
8	土	鮭じゃこご飯 肉じゃが アーサ汁 りんご	ミルク 焼きそば	紅鮭 しらす干し かつお節 豚もも肉 絹ごし豆腐 ミルク 豚ロース	ねぎ 玉ねぎ にんじん ねぎ グリーンピース あおさ 青のり りんご キャベツ ビーマン	精白米 じゃがいも 油 しらたき 油 三温糖 中華めん	しょうゆ みりん ソース	
10	月	タコライス マッシュポテト わかめとコーンのスープ プルーン	ミルク パナナ ココアちんすこう	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 ミルク	玉ねぎ にんじん レタス ドト生 パセリ わかめ コーン缶 プルーン パナナ	精白米 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖 油	チリソース しょうゆ	
11	火	胚芽ご飯 魚の香味焼き オレンジ 大根レモン漬け きゃべつのみそ汁	麦茶 小魚 フルーツポンチ	さば 焼き竹輪 煮干し 小魚	しょうが ねぎ 大根 きゅうり レモン キャベツ オレンジ みかん缶 パイン缶 もも缶	精白米 きび 大麦 油 片栗粉 三温糖 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん	
12	水	胚芽ご飯 鶏のレモン焼き オレンジ 切り干し炒め しめじのみそ汁	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏もも肉 豚肩ロース かつお節 ミルク	レモン 切り干し大根 にんじん しいたけ にら しめじ えのき ねぎ オレンジ パナナ	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく コーンフレーク	しょうゆ みりん みそ	
13	木	胚芽ご飯 魚の西京焼き ひじき炒め そうめん汁 パイン缶	麦茶 りんご ぜんざい	紅鮭 油揚げ 大豆 焼き竹輪 かつお節 いんげんまめ	ひじき キャベツ にんじん しらたき しめじ こんにゃく にら パイン缶 りんご	精白米 きび 大麦 三温糖 しらたき 油 そうめん 押麦 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも	みそ しょうゆ みりん	
14	金	スパゲティミートソース りんご 胡瓜のツナサラダ ビーンズスープ	麦茶 わかめおにぎり	合挽き肉 豚レバー かつお節 豚ベーコン しらす干し ツナ缶	玉ねぎ にんじん トマト にんにく きゅうり キャベツ セロリ ミックスビーンズ	スパゲッティ バター オリブ油 三温糖 片栗粉 精白米 ごま油 ごま	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ	
15	土	くふあじゅーしい オレンジ 切り干しサラダ ゆし豆腐	カルシウム シナモンロール	豚もも肉 かつお節 ツナ缶 ゆし豆腐 脱脂粉乳 卵	しいたけ ひじき にんじん ねぎ 切り干し大根 きゅうり オレンジ レーズン	精白米 ごま 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん みそ 酢	
17	月	豚生姜焼き丼 わかめの酢の物 なめこと豆腐のみそ汁 オレンジ	ミルク ピザパン	豚肩ロース しらす干し 煮干し 絹ごし豆腐 ミルク 脱脂粉乳 卵 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ しょうが レタス きゅうり わかめ トマト なめこ ねぎ ビーマン	精白米 油 片栗粉 三温糖 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 酢 みりん	
18	火	胚芽ご飯 魚の黄金焼き りんご ハンパンジーサラダ きこのスープ	麦茶 プリン パナナ	ホキ 卵 チーズ 鶏ささ身 かつお節	コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ にんじん エリンギ りんご	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 三温糖	しょうゆ みりん 酢	
19	水	胚芽ご飯 豆腐ナゲット パイン缶 くーびりりちー 大根のみそ汁	豆乳 ゴーヤスコーン	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 焼き竹輪 かつお節 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム	玉ねぎ にんにく 昆布 ねぎ しいたけ にんじん にら パナナ 大根 しめじ パイン缶 にがうり	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 こんにゃく 薄力粉 三温糖 グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん	
20	木	5月生れ 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				
21	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 くふあじゅーしい	豚ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	昆布 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそう ごぼう	沖縄そば 三温糖 精白米	しょうゆ 酢 みりん	
22	土	鶏照り焼き丼 じゃが芋のみそ汁 胡瓜としらすの酢の物 オレンジ	ミルク パナナ 紫芋チップス	鶏もも肉 しらす干し かつお節 ミルク	しょうが レタス のり ねぎ きゅうり トマト わかめ オレンジ パナナ	精白米 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも	しょうゆ 酢 みそ みりん	
24	月	納豆ご飯 からし菜炒め ちむしんじ りんご	ミルク あんパン	納豆 沖縄豆腐 豚レバー 豚肩ロース かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵 こしあん	つくだ煮 ねぎ からしな 大根 キャベツ もやし にんじん にんにく 玉ねぎ りんご	精白米 きび 大麦 油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ みりん	
25	火	胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ すまし汁 黄桃缶	麦茶 豆乳ゼリー クラッカー	鶏もも肉 かつお節 豆乳 絹ごし豆腐 ゼラチン 生クリーム きな粉	玉ねぎ にんじん ホールトマト にんにく しょうがブロッコリー きゅうり えのき ねぎ もも缶	精白米 きび 大麦 三温糖 油 片栗粉 オリブ油 グラニュー糖 黒砂糖	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ	
26	水	胚芽ご飯 魚の照焼き オレンジ 人参シリシリ きこのみそ汁	ミルク 芋餅団子 小魚	赤魚 卵 かつお節 ミルク きな粉 小魚	しょうが にんじん 玉ねぎ ビーマン しめじ えのき わかめ オレンジ	精白米 きび 大麦 三温糖 油 さつまいも もち粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん みそ	
27	木	胚芽ご飯 魚の味噌焼き オレンジ チンゲン菜炒め物 すまし汁	豆乳 ひらやちー	ホキ 豚もも肉 かつお節 はんぺん 豆乳 ツナ缶 卵 牛乳	キャベツ チンゲン菜 にんじん しめじ コーン缶 みつば オレンジ もすく にら	精白米 きび 大麦 ごま油 薄力粉 油	みそ しょうゆ みりん	
28	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 みそおにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 牛乳 チーズ ツナ缶 かつお節 ベーコン	玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん セロリ 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 オリブ油 片栗粉 精白米 三温糖	しょうゆ 酢 みりん	
29	土	中華丼 とろろ昆布汁 オレンジ トマトとおくらの酢醤油和え	ミルク 砂糖てんぷら	豚もも肉 しらす干し 卵 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	はくさい しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく オクラ トマト きゅうり 昆布	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 ごま 油	しょうゆ 酢 みりん	
31	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 パイン缶 小松菜のごま和え もすく汁	ミルク きなこトースト	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 焼き竹輪 ミルク きな粉	根菜ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが 昆布 こまつな もやし もすく	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま 食パン バター	しょうゆ みそ 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。こいのぼりが気持ちよさそうに泳ぐ園庭で、子どもたちも元気いっぱい遊んでいます。そんな様子を調理室の窓から眺めていると、子ども達からは「きょうのご飯何ですか？」の声が聞こえて来ます。今月も楽しくご飯を食べて、元気一杯過ごしましょうね。

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。



L

おやつは4番目の食事です

子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので3回の食事だけでは、必要なエネルギーや栄養素が足りません。「おやつ」にはそれを補う役割があります。そのため、甘いお菓子やジュースばかりでは無く、おにぎりやパン・芋類・果物を牛乳や豆乳などと組み合わせると良いですね。



保育園のおすすめメニュー

5月8日は、ゴーヤーの日

ゴーヤー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ーは炒めても壊れにくいです。また、あの独特な苦味は「モモルデシン」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。



ゴーヤーちゃんぷるー

- ① ゴーヤー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、そこにゴーヤー・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ツと混ぜ合わせる。

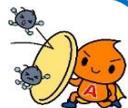
ゴーヤーサラダ

- ① ゴーヤー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。

その他にゴーヤー入りスコーンなども人気のおやつです！

感染症に負けないために

必要な栄養素



コロナウイルスも猛威を奮っていますが、それ以外にもプール熱(アデノウイルス)や溶連菌感染症などが心配されます。

子ども達にとって、よく食べて、しっかり眠って元気に遊ぶことが、免疫力を高めていくことにつながります。感染症に負けないために、身体作りを意識した食事をとり、手洗いうがいを行いましょう。

タンパク質・・・肉・魚・卵・牛乳・大豆など
免疫を担う組織はタンパク質で作られています。毎食、一品は食べるようにしましょう。



ビタミンA・C・E・・・緑黄色野菜・果物など
ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。積極的に食べるようにしましょう。



※免疫力を高めるためには腸内環境を良好に保つことも大切です。食物繊維や乳酸菌も意識して摂取するようにしましょう。

