

# 5がつ

# おたのしみメニュー

令和3年 5月 みなみこども園

あさごはんをしっかりたべよう！

## 早寝・早起き・朝ごはん

幼児期は、規則的な生活を習慣づけるために大切な時期です。朝におなかにすいた状態で起きるためにも、家族で早寝・早起きの習慣をこころがけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。

## ※5月5日 こどもの日

こどもが、のびのびと安心して元気に育つようにという願いがこめられた日です。  
そして、育ててくださったお父さん・お母さんに感謝をするという気持ちもこめられています。

## 6日(木) ★こいのぼりパーク★

お皿に、天球はかぶとの形をしたかまぼこ、棒はポテトに、こいのぼりの形をしたハンバーグをのせて、こいのぼりパークを作ります。

## 6日(木)

牛乳・かぼちゃポーロ

バナナ

こいのぼりパーク  
ポテト・かまぼこ  
スパゲティサラダ

ごはん

しめじ  
スープ

ぎゅうにゅう  
ばりんこ

## 7日(金)

牛乳・ホームパイ

パイナップル

さけのばんこやき

わふうサラダ

むぎ  
ごはん

みそしる

ぎゅうにゅう  
☆ウインナードック

## 10日(月)

牛乳・ビスケット

オレンジ

あげぎょうざ

キャベツのちゅうかあえ

カレー

ライス

ぎゅうにゅう  
カルシウムせんべい

## 11日(火)

牛乳・胚芽スティック

バナナ

とりにくのてりやき

こまつなサラダ

発芽玄米  
ごはん

みそしる

ぎゅうにゅう  
げんじパイ

## 12日(水)

牛乳・ベジたべる

いちごゼリー

さわらのさいきょうやき

キャベツの  
うめかつおあえ

ごはん

たぬき  
じる

ぎゅうにゅう  
☆たこやき

## 13日(木)

牛乳・味しらべ

ブルー

ウインナーポテト

グリーンサラダ

ナポリタン

スパゲティ

ぎゅうにゅう  
☆ジャムサンド

## 14日(金)

牛乳・えびせんべい

パイナップル

やきどうふの

とりみそがけ  
かわりおひたし

むぎ  
ごはん

すまし  
じる

ぎゅうにゅう  
ばかうけ(あおのり)

## 17日(月)

牛乳・クラッカー

チーズ

がんもどきのにもの

もやしのかおりあえ

ちゅうか

どんぶり

ぎゅうにゅう  
☆ココアマドレーヌ

## 18日(火)

牛乳・サラダせんべい

ブルー

ミートローフ

ブロッコリーおかかあえ

パン

かぼちゃ

ポタージュ

ぎゅうにゅう  
ぼたぼたやき

## 19日(水)

牛乳・動物ビスケット

オレンジ

とりにくのカレーやき

えだまめサラダ

発芽玄米  
ごはん

ポトフ

☆ヨーグルトあえ

## 20日(木)

牛乳・元気カリポテミニ

バナナ

さばのごまだれかけ

ポテトサラダ

ごはん

わんだん

スープ

ぎゅうにゅう  
リッツ

## 21日(金)

牛乳・せんべい

家からお弁当を  
持ってきてください



りんごジュース  
いなかのおかき

## 24日(月)

牛乳・アンパンマンせんべい

ブルー

ちくわのまよやき

はるさめのすのもの

むぎ  
ごはん

じゃがいもの  
そぼろに

ジョア  
ハッピーターン

## 25日(火)

牛乳・野菜スティック

オレンジ

ぶたにくのしょうがやき

ひじきサラダ

発芽玄米  
ごはん

みそしる

ぎゅうにゅう  
☆わかさきむしパン

## 26日(水)

牛乳・ビスコ

バナナ

かぼちゃココットやき

アスパラサラダ

にこみうどん

ぎゅうにゅう  
☆おにぎり(ゆかり)

## 27日(木)

牛乳・ブリッツ

メロン

メンチカツ

ツナサラダ

ます  
ずし

すまし  
じる

ぎゅうにゅう  
おこめdeみかんタルト

## 28日(金)

牛乳・星たべよ

さくらんぼゼリー

けいちゃんふういため

ほうれんそうおひたし

ごはん

コンソメ

スープ

ぎゅうにゅう  
ミレービスケット

## 31日(月)

牛乳・ばかうけ(ごま)

オレンジ

あつあげのいためもの

ごまドレサラダ

むぎ  
ごはん

みそしる

ぎゅうにゅう  
にいがたしこみせんべい

## これだけは伝えたい食事のマナー

- 互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。
- 子どものうちから身に付けておきたいですね。ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけてください。
- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をする
- ・食べている最中で席を立たない
- ・姿勢よく食べる
- ・ご飯とおかずを交互に食べる
- ・テーブルにひじをつかない
- ・口に食べ物が入っている時はしゃべらない
- ・口を閉じて噛む(音を立てて食べない)

※☆は、手作りおやつです。

※都合により献立の内容が変わることがあります。



# 食育だより

令和3年 5月 みなみこども園

## 🐟 鮭のパン粉焼き 🐟

### ★材料★ 2人分

・鮭 2切れ  
・塩こしょう 少々  
・マヨドレ 大さじ 2  
・パセリ 少々  
・パン粉 大さじ 2  
・粉チーズ 大さじ 1

### ★作り方★

- ①鮭の両面に塩こしょうをふる。
- ②パセリをみじん切りにして、パン粉、粉チーズを混ぜる。
- ③鮭の水気をとり、マヨドレを表面に塗り、②をかける。
- ④天板にのせ、鮭に火がとおり、焼き色が付くまで焼く。

| 5月の使用食材一覧表 |                                              | 主な食材<br>(都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。) |                                          |                                 |                                         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |
|------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|---------------|------------|---------|------------|
|            | 献立名                                          | 主食                                    | 主 菜                                      | 副 菜                             | 汁 物                                     |               |            |         |            |
| 6 木        | ごはん・ハンバーグ<br>スパゲティサラダ・<br>しめじスープ・バナナ         | 精白米                                   | ハンバーグ・かまぼこ・<br>フライドポテト・ケチャップ             | サラスパ・ツナ・キャベツ・<br>にんじん・きゅうり      | しめじ・豆腐・にんじん・<br>チンゲン菜・玉ねぎ               | 538           | 20         | 15      | 1.6        |
| 7 金        | ごはん・鮭のパン粉焼き・<br>和風サラダ・みそ汁・<br>パイナップル         | 精白米                                   | さけ・パセリ・粉チーズ                              | キャベツ・きゅうり・にんじん<br>紫玉ねぎ          | 豆腐・油揚げ・だいこん・<br>ねぎ・わかめ                  | 473           | 23         | 14      | 1.8        |
| 10 月       | カレーライス・<br>キャベツの中華和え<br>揚げギョウザ・オレンジ          | 精白米                                   | 豚肉・じゃがいも・たまねぎ・<br>にんじん・コーン               | キャベツ・きゅうり・<br>にんじん・ブロッコリー       | 揚げ物)<br>ギョウザ                            | 599           | 17         | 20      | 2.3        |
| 11 火       | ごはん・<br>鶏肉の照り焼・小松菜サラダ<br>みそ汁・バナナ             | 精白米                                   | 鶏肉                                       | こまつな・にんじん・キャベツ・<br>きゅうり・ツナ      | 豆腐・油揚げ・なめこ・<br>ねぎ・わかめ                   | 526           | 22         | 20      | 1.9        |
| 12 水       | ごはん・さわらの西京焼き・<br>うめかつお和え・たまねぎ汁・<br>いちごゼリー    | 精白米                                   | さくら                                      | キャベツ・きゅうり・にんじん・<br>うめびしお・かつお節   | だいこん・にんじん・ごぼう・<br>こんにやく・えのきたけ・ねぎ<br>油揚げ | 444           | 20         | 11      | 1.8        |
| 13 木       | ナポリタンスパゲティ・<br>グリーンサラダ・<br>ウインナーポテト・ブルー      | パスタ                                   | ベーコン・たまねぎ・にんじん<br>ピーマン・マッシュルーム・<br>ケチャップ | キャベツ・ブロッコリー・<br>きゅうり・スナッパえんどう   | ソテー)<br>ウインナー・じゃがいも                     | 557           | 18         | 21      | 1.8        |
| 14 金       | ごはん・かわりおひたし・<br>焼き豆腐の鶏みそかけ・<br>すまし汁・パイナップル   | 精白米                                   | 焼き豆腐・鶏ひき肉・<br>玉ねぎ・にんじん                   | ほうれん草・ツナ・キャベツ・<br>にんじん・もやし      | ふ・かまぼこ・こまつな・<br>しめじ・ねぎ                  | 496           | 20         | 17      | 1.9        |
| 17 月       | 中華どんぶり<br>もやしのかおりあえ・<br>がんもどきの煮物・チーズ         | 精白米                                   | 豚肉・えび・白菜・にんじん・<br>たけのこ・玉ねぎ・なると<br>干ししいたけ | もやし・にんじん・キャベツ・<br>きゅうり・かおり      | 煮物)<br>がんもどき                            | 578           | 27         | 19      | 2.3        |
| 18 火       | パン・ミートローフ・<br>ブロッコリーのおかかあえ・<br>かぼちゃポタージュ・ブルー | パン                                    | 合挽肉・玉ねぎ・にんじん・<br>コーン・グリーンピース・卵・<br>牛乳・   | ブロッコリー・キャベツ・きゅうり<br>にんじん        | かぼちゃ・玉ねぎ・バター・<br>牛乳・生クリーム               | 535           | 23         | 24      | 2.2        |
| 19 水       | ごはん・鶏肉のカレー焼き・<br>えだまめサラダ・<br>ポトフ・オレンジ        | 精白米                                   | 鶏肉                                       | えだまめ・キャベツ・きゅうり・<br>にんじん         | ウインナー・じゃがいも・<br>にんじん・白かぶ・玉ねぎ・<br>いんげん   | 489           | 19         | 13      | 1.5        |
| 20 木       | ごはん・さばのごまだれかけ・<br>ポテトサラダ・ワンタンスープ・<br>バナナ     | 精白米                                   | さば・ごま                                    | じゃがいも・ハム・にんじん・<br>きゅうり・マヨドレ     | ワンタン・チンゲン菜・もやし・<br>にんじん・ねぎ              | 588           | 21         | 21      | 1.8        |
| 24 月       | ごはん・じゃが芋のそぼろ煮・<br>春雨の酢の物・<br>ちくわのマヨ焼き・ブルー    | 精白米                                   | 豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・<br>にんじん・いんげん             | マロニー・ハム・キャベツ・<br>きゅうり・にんじん      | 焼き物)<br>ちくわ・マヨドレ                        | 539           | 18         | 10      | 1.6        |
| 25 火       | ごはん・豚肉の生妻焼き・<br>ひじきのサラダ・みそ汁・<br>オレンジ         | 精白米                                   | 豚肉・キャベツ・たまねぎ・<br>にんじん                    | ひじき・きゅうり・にんじん・<br>カニカマ・コーン・マヨドレ | 豆腐・油揚げ・こまつな・<br>えのきたけ・ねぎ                | 583           | 21         | 19      | 2.3        |
| 26 水       | ます寿司・メンチかつ・<br>ツナサラダ・すまし汁<br>メロン             | 米・<br>ます・<br>えんどう                     | メンチカツ                                    | ツナ・キャベツ・にんじん・<br>きゅうり           | 豆腐・かまぼこ・玉ねぎ・<br>にんじん・みつば                | 599           | 22         | 19      | 2.4        |
| 27 木       | 煮込みうどん・<br>かぼちゃコロッツ焼き・<br>アスパラサラダ・バナナ        | うどん                                   | 鶏肉・油揚げ・なると・ねぎ・<br>にんじん・干ししいたけ            | アスパラ・キャベツ・にんじん<br>きゅうり          | 焼き物)<br>かぼちゃ・ベーコン・コーン・<br>生クリーム・チーズ・パセリ | 543           | 19         | 19      | 2.1        |
| 28 金       | ごはん・鶏ちゃん風炒め・<br>ほうれん草おひたし・<br>コンソメスープ・ゼリー    | 精白米                                   | 鶏肉・チンゲン菜・<br>玉ねぎ・ピーマン・みそ                 | ほうれん草・キャベツ・<br>もやし・にんじん・かつお節    | コーン・にんじん・玉ねぎ・<br>しいたけ・さやえんどう            | 449           | 19         | 9.2     | 1.8        |
| 31 月       | ごはん・厚揚げの炒め物・<br>ごまドレサラダ・みそ汁<br>オレンジ          | 精白米                                   | 厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・<br>にんじん・にら                   | キャベツ・きゅうり・にんじん・<br>もやし・ごま       | じゃがいも・だいこん・ねぎ・<br>わかめ・みそ                | 523           | 20         | 18      | 2          |