

2021年05月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	鶏丼 コンソメスープ(大根・人参) お浸し	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	米 油 三温糖	鶏もも肉	もやし たまねぎ オレンジ にんじん だいこん ほうれんそう グリーンピース	牛乳 ゼリー
6	木	牛乳パン コンソメスープ(キャベツ・コーン) 鯉のぼりハンバーグ ポイル野菜(人参・ブロッコリー)	ケーキ(幼児) 鯉のぼりクッキー(乳児) 麦茶	ケーキ 牛乳パン パン粉 マヨドレ 小麦粉 三温糖 バター	豚ひき肉 牛乳	にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ ホールコーン缶	牛乳 ぞうすい
7	金	納豆ご飯 みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏の塩こうじ焼き 大根サラダ	インデアン焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん 油 三温糖	牛乳 鶏もも なっとう 豚もも肉 ツナ みそ	だいこん オレンジ たまねぎ なめこ きゅうり もやし にんじん ピーマン	牛乳 パンケーキ
8	土	肉丼 中華スープ(大根・しめじ) ごま和え	ココア蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 すりごま ごま油	豚もも肉 牛乳	たまねぎ もやし オレンジ にんじん だいこん きゅうり しめじ さやいんげん	牛乳 おにぎり
10	月	ごはん すまし汁(みつば・玉ねぎ) とんかつ 切り干し大根の煮物	カップヨーグルト 麦茶 キウイフルーツ	米 油 パン粉 小麦粉 三温糖	ヨーグルト 豚ロース 油揚げ	キウイフルーツ たまねぎ にんじん みつば 切干大根 さやいんげん	牛乳 ケチャップライス
11	火	バターロール コンソメスープ(かぶ・人参) ピザチキン 花野菜サラダ	ごま塩おにぎり 牛乳 バナナ	バターロール 米 マヨドレ	牛乳 鶏もも チーズ	バナナ かぶ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン缶 たまねぎ	牛乳 うどん
12	水	グリーンピースごはん みそ汁(まいたけ・こねぎ) 鮭のてりやき のり和え	マフィン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖	牛乳 さけ みそ	もやし オレンジ まいたけ きゅうり にんじん グリンピース 小ねぎ 刻みのり	牛乳 おにぎり
13	木	みそラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	ツナとなめたけごはん 牛乳 キウイフルーツ	中華めん(生) 米 三温糖 ごま油	牛乳 生揚げ ツナ 豚もも肉 みそ チーズ	キウイフルーツ こまつな もやし なめたけ キャベツ にんじん のり ニンニク しょうが	牛乳 パンケーキ
14	金	ごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 煮魚(かれい) キャベツとコーンのソテー	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 三温糖 バター 小町麩 油	牛乳 かれい	キャベツ バナナ たまねぎ コーン缶 わかめ しょうが	牛乳 にゅうめん
15	土	鶏丼 コンソメスープ(大根・人参) お浸し	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	米 油 三温糖	鶏もも肉	もやし たまねぎ オレンジ にんじん だいこん ほうれんそう グリーンピース	牛乳 ゼリー
17	月	ポークハヤシライス 中華スープ(白菜・ねぎ) 春雨サラダ	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	米 リッツ 三温糖 はるさめ 油 バター ごま油	牛乳 豚もも肉 ハム	バナナ たまねぎ もも缶 みかん缶 はくさい パン缶 にんじん きゅうり ねぎ マッシュルーム トマト缶 グリーンピース	牛乳 ぞうすい
18	火	わかめうどん 高野豆腐うま煮 空豆	ツナピラフ 牛乳 バナナ	ゆでうどん 米 バター 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 ツナ	にんじん たまねぎ バナナ だいこん そらまめ さやいんげん グリーンピース わかめ	牛乳 パンケーキ
19	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・麩) あじフライ(乳児さわら) ひじき煮	焼きドーナツ 牛乳 キウイフルーツ	ドーナツ 米 油 小麦粉 パン粉 おふ 三温糖	牛乳 あじ 油揚げ みそ さわら	キウイフルーツ にんじん たまねぎ さやいんげん ひじき	牛乳 うどん
20	木	牛乳パン コンソメスープ(キャベツ・コーン) ハンバーグ ポイル野菜(人参・ブロッコリー)	じゃごごはん 牛乳 バナナ	牛乳パン 米 パン粉 白いりごま マヨドレ ごま油	牛乳 豚ひき肉 しらす干し	にんじん バナナ キャベツ ブロッコリー たまねぎ コーン缶	牛乳 ぞうすい
21	金	納豆ご飯 みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏の塩こうじ焼き 大根サラダ	インデアン焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん 油 三温糖	牛乳 鶏もも なっとう 豚もも肉 ツナ みそ	だいこん オレンジ たまねぎ なめこ きゅうり もやし にんじん ピーマン	牛乳 パンケーキ
22	土	肉丼 中華スープ(大根・しめじ) ごま和え	ココア蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 すりごま ごま油	豚もも肉 牛乳	たまねぎ もやし オレンジ にんじん だいこん きゅうり しめじ さやいんげん	牛乳 おにぎり

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
24	月	ごはん すまし汁(みつば・玉ねぎ) とんかつ 切り干し大根の煮物	カップヨーグルト 麦茶 キウイフルーツ	米 油 パン粉 小麦粉 三温糖	ヨーグルト 豚ロース 油揚げ	キウイフルーツ たまねぎ にんじん みつば 切干大根 さやいんげん	牛乳 ケチャップライス
25	火	バターロール コンソメスープ(かぶ・人参) ピザチキン 花野菜サラダ	ごま塩おにぎり 牛乳 バナナ	バターロール 米 マヨドレ	牛乳 鶏もも チーズ	バナナ かぶ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン缶 たまねぎ	牛乳 うどん
26	水	グリーンピースごはん みそ汁(まいたけ・こねぎ) 鮭のてりやき のり和え	マフィン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖	牛乳 さけ みそ	もやし オレンジ まいたけ きゅうり にんじん グリンピース 小ねぎ 刻みのり	牛乳 おにぎり
27	木	みそラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	ツナとなめたけごはん 牛乳 キウイフルーツ	中華めん(生) 米 三温糖 ごま油	牛乳 生揚げ ツナ 豚もも肉 みそ チーズ	キウイフルーツ こまつな もやし なめたけ キャベツ にんじん のり ニンニク しょうが	牛乳 パンケーキ
28	金	ごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 煮魚(かれい) キャベツとコーンのソテー	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 三温糖 バター 小町麩 油	牛乳 かれい	キャベツ バナナ たまねぎ コーン缶 わかめ しょうが	牛乳 にゅうめん
29	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(人参・えのき) コールスローサラダ	マカロニきな粉 麦茶 果物	米 マカロニ 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 きな粉	キャベツ たまねぎ オレンジ にんじん えのきたけ きゅうり コーン缶 グリンピース	牛乳 おにぎり
31	月	ポークハヤシライス 中華スープ(白菜・ねぎ) 春雨サラダ	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	米 リッツ 三温糖 はるさめ 油 バター ごま油	牛乳 豚もも肉 ハム	バナナ たまねぎ もも缶 みかん缶 はくさい バイン缶 にんじん きゅうり ねぎ マッシュルーム トマト缶 グリーンピース	牛乳 ぞうすい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	562 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	20.9 g	カルシウム	188 mg		
		脂 質	17.4 g	ビタミンC	35 mg		
		塩 分	2.1 g	食物繊維	3.5 g		






※今月の10・13・19・24・27日にキウイフルーツが出ますので
まだ食べたことのないお子様は園で出る前にご家庭でお試しをお願い致します。

子どものための「献立づくり」

毎日の生活の中で、頭を悩ませる「献立づくり」。いつも栄養的に大丈夫か心配、子ども向けの献立はどんなもの？など、様々な悩みがあるようです。今回は、献立を考える際のポイントをお伝えします。献立づくりの負担を減らして、毎日の食事を楽しみましょう。

※食材を決める

たんぱく質源となる主菜は、曜日ごとにメインの食材を決めれば、迷う心配なし！
料理のレパートリーも増えて、食材の偏りを防ぐことができます。

<p>月</p>  <p>さかなの日</p>	<p>火</p>  <p>鶏肉の日</p>	<p>水</p>  <p>大豆製品の日</p>	<p>木</p>  <p>さかなの日</p>
<p>金</p>  <p>卵の日</p>	<p>土</p>  <p>牛肉 / 豚肉の日</p>	<p>日</p>  <p>大豆製品の日</p>	



メモを取りながら考えると
どんどんレパートリーが増えます！

☆乳児は9時の水分補給で
牛乳が出ます
☆6日はお誕生日会です
☆仕入れの都合上、
献立が変更することがあります

※調理法を決める

調理法をあらかじめ決めておくと、
似たような料理ばかりということが
避けられます。また、生活習慣病の原因となる食塩や
脂質のとり過ぎも防ぐことができます。

