

2023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	月	カレーライス わかめスープ 春雨サラダ	フルーツヨーグルト 麦茶 リッツ	米 じゃがいも 春雨 リッツ 油 三温糖 ごま油	ヨーグルト 豚もも肉 ハム	玉ねぎ パナナ にんじん 桃 みかん缶 パイナップル きゅうり ねぎ わかめ	牛乳 ぞうすい
2	火	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 松風焼き 子ぎつねサラダ	こいのぼりサンド 牛乳	米 食パン 三温糖 白いりごま 油 食パン	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 生クリーム みそ 油揚げ 高野豆腐 かつお節	玉ねぎ レタス いちご 水菜 なめこ きゅうり 青のり	牛乳 うどん
6	土	ブルコギ丼 中華スープ(大根・しめじ) コールスローサラダ	ブルーベリー ジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 マヨドレ 油 三温糖 ごま油 白いりごま	豚もも肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 しめじ きゅうり にんじん ブルーベリージャム コーン缶	牛乳 おにぎり
8	月	グリーンピースごはん すまし汁(おふ・玉ねぎ) 豚マヨ焼き ひじき煮	じゃこトースト 牛乳 キウイフルーツ	米 食パン マヨドレ 麩 三温糖 油 食パン	牛乳 豚ロース 油揚げ しらす	キウイフルーツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース さやいんげん ひじき しょうが	牛乳 ぞうすい
9	火	バターロール コンソメスープ(アスパラ・ベーコン) ピザチキン ブロッコリーサラダ	ピラフ 麦茶 バナナ	米 バター 油 三温糖 ごま油 バターロール	鶏もも肉 鶏ひき肉 ベーコン チーズ 鶏もも肉	バナナ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ グリーンアスパラ コーン缶 グリンピース	牛乳 うどん
10	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の生姜焼き キャベツのゆかりあえ	カントリー ビスケット 牛乳 りんご	米 小麦粉 バター メープルシロップ 三温糖	牛乳 鮭 生クリーム みそ 油揚げ	りんご キャベツ もやし きゅうり しょうが	牛乳 おにぎり
11	木	和風きのこスパゲティ コンソメスープ(人参・えのき) サツマイモサラダ	五平もち 牛乳 オレンジ	さつまいも 米 スパゲティ マヨドレ 白いりごま 油 三温糖	牛乳 豚もも肉 みそ チーズ かつお節	えのき 玉ねぎ オレンジ にんじん しめじ きゅうり のり	牛乳 ぞうすい
12	金	納豆ご飯 みそ汁(あおさ・大根) あじフライ(乳児さわら) のり和え	りんごケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 油 三温糖 パン粉	牛乳 あじ 納豆 みそ スキムミルク さわら	もやし バナナ 大根 きゅうり りんご にんじん のり あおさ	牛乳 にゅうめん
13	土	肉味噌丼 コンソメスープ キャベツサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ	鶏もも肉 牛乳 きな粉 みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん チンゲン菜 きゅうり	牛乳 おにぎり
15	月	ごはん すまし汁(舞茸・小ねぎ) ささみのレモン醤油揚げ 切り昆布煮つけ	じゃがハムパイ 牛乳 キウイフルーツ	米 パイ皮 じゃがいも 油 マヨドレ 三温糖 片栗粉	牛乳 ささみ ハム 竹輪	キウイフルーツ にんじん まい茸 ねぎ 昆布 さやえんどう レモン果汁	牛乳 ぞうすい
16	火	ブリオッシュ チンゲン菜スープ 豚肉のチーズパン粉焼き キャベツとコーンのソテー	インディアン 焼きそば 牛乳 バナナ	蒸し中華めん 油 パン粉 シエルマカロニ ブリオッシュ	牛乳 豚ロース 豚もも肉 チーズ	キャベツ パナナ チンゲン菜 もやし コーン缶 にんじん ピーマン	牛乳 うどん
17	水	ごはん すまし汁(みつば・はんぺん) 煮魚 ごま和え	マフィン 牛乳 りんご	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま	牛乳 銀だら はんぺん	りんご もやし にんじん きゅうり みつば しょうが	牛乳 おにぎり
18	木	みそラーメン 生揚げ含め煮(前期) チーズ	おかかおにぎり (のり付) 麦茶 オレンジ	中華めん 米 三温糖 ごま油	生揚げ 豚もも肉 みそ キャンディー チーズ かつお節 切れてるチーズ	オレンジ 小松菜 もやし キャベツ にんじん ニンニク しょうが	牛乳 ぞうすい
19	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏のから揚げ 切干大根の煮物	ミートマカロニ 牛乳 バナナ	米 マカロニ 片栗粉 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 みそ 油揚げ	バナナ 玉ねぎ なめこ にんじん マッシュルーム トマト 切干大根 さやいんげん しょうが	牛乳 にゅうめん
20	土	ブルコギ丼 中華スープ(大根・しめじ) コールスローサラダ	ブルーベリー ジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 マヨドレ 油 三温糖 ごま油 白いりごま	豚もも肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 しめじ きゅうり にんじん ブルーベリージャム コーン缶	牛乳 おにぎり
22	月	グリーンピースごはん すまし汁(おふ・玉ねぎ) 豚マヨ焼き ひじき煮	じゃこトースト 牛乳 キウイフルーツ	米 食パン マヨドレ 麩 三温糖 油 食パン	牛乳 豚ロース 油揚げ しらす	キウイフルーツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース さやいんげん ひじき しょうが	牛乳 ぞうすい

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	
23	火	バターロール コンソメスープ(アスパラ・ベーコン) ピザチキン ブロッコリーサラダ	ピラフ 麦茶 バナナ	米 バター 油 三温糖 ごま油 バターロール	鶏もも肉 鶏ひき肉 ベーコン チーズ	バナナ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ グリーンアスパラ コーン缶 グリンピース	牛乳 うどん
24	水	親子丼 すまし汁(おふ・椎茸) 大根サラダ	ケーキ(幼児) パンケーキ(乳児) 麦茶	米 麩 油 三温糖 ホットケーキ粉	鶏もも肉 たまご ツナ 牛乳 デザートホイップ	大根 玉ねぎ きゅうり しい茸 グリンピース 桃 パイナップル	牛乳 おにぎり
25	木	和風きのこスパゲティ コンソメスープ(人参・えのき) サツマイモサラダ	五平もち 牛乳 オレンジ	さつまいも 米 スパゲティ マヨドレ 白いりごま 油 三温糖	牛乳 豚もも肉 みそ チーズ かつお節	えのき 玉ねぎ オレンジ にんじん しめじ きゅうり のり	牛乳 ぞうすい
26	金	納豆ご飯 みそ汁(あおさ・大根) あじフライ(乳児さわら) のり和え	りんごケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 パター 油 三温糖 パン粉	牛乳 あじ 納豆 みそ スキムミルク さわら	もやし バナナ 大根 きゅうり りんご にんじん のり あおさ	牛乳 にゅうめん
27	土	肉味噌丼 コンソメスープ キャベツサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ	鶏もも肉 牛乳 きな粉 みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん チンゲン菜 きゅうり	牛乳 おにぎり
29	月	ごはん すまし汁(舞茸・小ねぎ) ささみのレモン醤油揚げ 切り昆布煮つけ	じゃがハムパイ 牛乳 キウイフルーツ	米 パイ皮 じゃがいも 油 マヨドレ 三温糖 片栗粉	牛乳 ささみ ハム 竹輪	キウイフルーツ にんじん まい茸 ねぎ 昆布 さやえんどう レモン果汁	牛乳 ぞうすい
30	火	ブリオッシュ チンゲン菜スープ 豚肉のチーズパン粉焼き キャベツとコーンのソテー	インディアン 焼きそば 牛乳 バナナ	蒸し中華めん 油 パン粉 シェルマカロニ ブリオッシュ	牛乳 豚ロース 豚もも肉 チーズ	キャベツ バナナ チンゲン菜 もやし コーン缶 にんじん ピーマン	牛乳 うどん
31	水	ごはん すまし汁(みつば・はんぺん) 煮魚 ごま和え	マフィン 牛乳 りんご	米 小麦粉 パター 三温糖 ごま	牛乳 銀だら はんぺん	りんご もやし にんじん きゅうり みつば しょうが	牛乳 おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	544 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	20.5 g	カルシウム	167 mg		
		脂 質	18.8 g	ビタミンC	31 mg		
		塩 分	1.8 g	食物繊維	4 g		

子どもたちに伝えたい「和食」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

★和食の基本「一汁二菜」

基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



・5月の誕生会は24日です。
・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
・やむおえずメニューを変更する場合があります。

組み合わせのコツ

ごはん ✕ やきそば

主食を重ねない
主食・主菜・副菜は一品ずつ

ポテトサラダ ✕ 肉じゃが

主材料を重ねない

揚げ物 ✕ 揚げ物

同じ調理法を重ねない

