

# 5 きゅうしょくだより

## 5月の予定献立表

日	曜	献立名		主な材料	おやつ	
		3歳以上児・3歳未満児 (未満児主食)	乳児(中・後) (主な材料)		3歳以上児 3歳未満児	乳児
1	水	ほっけの塩焼き さつまいもサラダ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 ほっけ 人参 さつまいも	ほっけ トマト 煮豆 さつまいも きゅうり 人参	いちご ミルク	かゆ
2	木	げんちん煮 シルバーサラダ みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 豚肉 豆腐 里いも 人参	豚肉 豆腐 人参 大根 春雨 きゅうり ハム 卵	ぶどうゼリー 麦 茶	かゆ
7	火	肉じゃが わかめの酢の物 みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 豚肉 人参 じゃがいも	ひき肉 人参 じゃがいも わかめ きゅうり しらす	山菜ごはん 麦 茶	かゆ
8	水	サバの竜田揚げ ごぼうサラダ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 白身魚 人参 ブロッコリー	サバ しょうが さつまいも ごぼう 人参 エビ きゅうり	パイナップル 麦 茶	かゆ
9	木	揚げ豆腐の野菜あんかけ ごまあえ みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 豆腐 人参 ほうれん草	豆腐 人参 干しいたけ ほうれん草 ごま	がんづき ミルク	かゆ
10	金	ハイキング からあげ 卵焼き ウインナー ゼリー (おにぎり)	米 鶏肉 人参 かぼちゃ	鶏肉 卵 ウインナー ミートボール ゼリー	クリームパン ミルク	かゆ
11	土	チキンカレー わかめサラダ 福神漬 麦茶 オレンジ (ごはん)	米 鶏肉 人参 じゃがいも	鶏肉 人参 じゃがいも わかめ きゅうり ハム	おかし 麦 茶	かゆ
13	月	エビ入り厚焼き卵 スパゲティサラダ みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 鶏肉 人参 トマト 豆腐	卵 エビ ひき肉 玉ねぎ サラスパ きゅうり ハム	ヨーグルト チーズ	かゆ
14	火	お誕生会 ガーリックライス フライ 春のスパゲティ フルーチェ	米 鶏肉 人参 キャベツ トマト	鶏肉 玉ねぎ にんにく キャベツ 桜エビ ベーコン	春色ゼリー 麦 茶	かゆ
15	水	アジの塩焼き うの花 みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 アジ トマト さつまいも	アジ さつまいも トマト おから 豆腐 人参 ごぼう	バナナ ミルク	かゆ
16	木	和風ハンバーグ 大根サラダ みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 豚肉 大根 人参 いんげん	ひき肉 豆腐 パプリカ 大根 人参 きゅうり	パンせんべい カルピス	かゆ
17	金	春野菜の天ぷら コールローサラダ すまし汁 いちご (ごはん)	米 高野豆腐 人参 キャベツ	新たまねぎ 春キャベツ 菜の花 人参 きゅうり	ダブルサンド ミルク	かゆ
18	土	ポークカレー ツナサラダ 福神漬 牛乳 パナナ (ごはん)	米 豚肉 人参 じゃがいも	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ レタス きゅうり ツナ	おかし 麦 茶	かゆ
20	月	ひじき入り厚焼き卵 たらこスパゲティ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 ひじき 豆腐 人参 トマト	卵 人参 ひじき エビ サラスパ たらこ ネギ	プリン 麦 茶	かゆ
21	火	鶏だんごのからあげ レタスなます みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 鶏肉 大豆 人参 トマト	鶏肉 だんご 干しいたけ れんこん レタス しらす	じゃじゃ麺 麦 茶	かゆ
22	水	鮭フライ ひき昆布煮 みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 鮭 人参 ブロッコリー	鮭 ピクルス ブロッコリー ひき昆布 人参 さつまいも	パイナップル 麦 茶	かゆ
23	木	里いもと生揚げの煮物 さつまいもサラダ みそ汁 キウイ (ごはん)	米 豚肉 里いも ブロッコリー	豚肉 人参 里芋 生揚げ さつまいも きゅうり ハム	今川焼き 麦 茶	かゆ
24	金	草もちづくり 長いものそぼろ煮 冷やっこ みそ汁 パナナ (ごはん)	米 豆腐 長いも 人参 パナナ	長いも 人参 ひき肉 豆腐 きゅうり ツナ	草もち 麦 茶	かゆ
25	土	ひき肉カレー スパゲティサラダ 福神漬 麦茶 オレンジ (ごはん)	米 豚肉 人参 オレンジ	ひき肉 玉ねぎ 人参 サラスパ 海藻 エビ	おかし ミルク	かゆ
27	月	ハムエッグ ナポリタン 野菜スープ キウイ (ごはん)	米 白身魚 人参 キャベツ トマト	卵 ハム ブロッコリー サラスパ ベーコン ピーマン	ヨーグルト チーズ	かゆ
28	火	ごまさみフライ きんぴらごぼう みそ汁 オレンジ (ごはん)	米 鶏肉 トマト さつまいも 人参	鶏肉 ごま スキムミルク ごぼう 人参 しらたき	ハンバーガー ミルク	かゆ
29	水	サバのみそ煮 ビーフンソテー すまし汁 黄桃缶 (ごはん)	米 赤魚 人参 麩 ビーフン	サバ しょうが ネギ ビーフン 玉ねぎ 人参	ミルクゼリー 麦 茶	かゆ
30	木	豆腐ツナコロッケ 切干大根煮 みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 豆腐 ツナ キャベツ 人参	豆腐 ツナ ひき肉 玉ねぎ 切干大根 人参 さつまいも	カステラ ミルク	かゆ
31	金	豆腐入りのが蒸し ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 豚肉 豆腐 大根 人参	ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー チーズ 卵	フルグラ ミルク	かゆ

### マグネシウムでキレない子どもに

骨の主成分となるカルシウムを陰で支えているのはマグネシウムということをご存じですか？カルシウムはマグネシウムと一緒にすることで骨の形成を助けることができます。マグネシウムにはイライラする気持ちを鎮め、神経の興奮を抑える作用もあります。通常不足しがちなミネラルなので、マグネシウムを多く含む玄米やナッツ類、わかめやのりなどを意識して取り入れましょう。



### お弁当のバランス！

今月はハイキングがありますね。子どもたちは手づくりお弁当に大喜びです。子どもが昼食に必要なエネルギーは約500kcalです。お弁当箱が500mlとした時のバランスは、ごはん：主菜：副菜＝3：1：2が理想です。ごはんを容器の半分に詰め、残り半分のうちの1/3は肉、魚など、2/3を野菜や海藻、果物などにすると、栄養バランスはバッチリです。見た目も栄養も良いお弁当を作ってみましょう。



### ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



### お知らせ

5月14日(火)は5月生まれのお子さんのお誕生会です。当日のお弁当は保育園で準備いたします。