

# わんぱくだより 5月号

## 朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりとするという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

### ★朝ごはんでは体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんによって前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



### ★朝ごはんの役割

#### 1. 体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。



#### 2. 身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。



#### 3. 必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとて大切で。



#### 4. お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

### ★朝ごはんのステップアップ

甘いものを避け、ステップアップしながら、朝ごはんの質をあげましょう。

ステップ1 最低必須品	ステップ2 目標:たんぱく質もプラス	ステップ3 目標:さらに一品もプラス
ごはん	ごはん +納豆 +卵	ごはん +納豆 +卵 +味噌汁
おにぎり	おにぎり +豆腐の味噌汁	おにぎり +味噌汁 +焼き魚
食パン	チーズパン +牛乳(豆乳)	チーズパン +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
ロールパン	ロールパン +牛乳(豆乳)	ロールパン +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
バナナ	バナナ +ヨーグルト	バナナヨーグルト +パン +野菜スープ
シリアル	シリアル +牛乳	シリアル +牛乳 +果物

### ★健康生活チェックリスト

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 昼間は元気に体を動かして遊ぶ
- 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る直前に激しい活動をしない
- 同じ時刻に布団に入る
- 寝る時は部屋を暗くする
- 平日も休日も、できるだけ就寝・起床・朝食の時刻を変えない



### ★朝ごはんづくりのコツ

#### 1. パターン化する

いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。



#### 2. 夕食時に準備

朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時短につなげます。



令和6年5月 離乳食献立表



日付	後期 昼食	後期 間食	材料名	中期食	材料名
01 水	軟飯 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮	かぼちゃ蒸し パン	米、水、/チンゲンサイ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/木綿豆腐、鶏ささみミンチ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みそ、砂糖、片栗粉、/かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、水、油、	7倍がゆ 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮	米、水、/チンゲンサイ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/木綿豆腐、鶏ささみミンチ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みそ、砂糖、片栗粉、
02 木	軟飯 野菜スープ そぼろ煮	おかし	米、水、/キャベツ、コーン缶、にんじん、昆布だし汁、食塩、/木綿豆腐、鶏ささみミンチ、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/乳児用菓子、	7倍がゆ 野菜スープ そぼろ煮	米、水、/キャベツ、コーン缶、にんじん、昆布だし汁、食塩、/木綿豆腐、鶏ささみミンチ、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
07 火	軟飯 ケチャップ煮	おかし	米、水、/ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、食塩、砂糖、/乳児用菓子、	7倍がゆ ケチャップ煮	米、水、/ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、食塩、砂糖、
08 水	軟飯 みそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮	おかし	米、水、/キャベツ、カットわかめ、昆布だし汁、みそ、/木綿豆腐、鶏ささみミンチ、さつまいも、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、片栗粉、/乳児用菓子、	7倍がゆ すまし汁 ツナとじゃが芋の煮物	米、水、/絹ごし豆腐、キャベツ、昆布だし汁、食塩、片栗粉、/ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん、
09 木	軟飯 豆乳クリームシチュー チンゲン菜のしらす和え	おかし	米、水、/鶏ささみミンチ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、水、無調整豆乳、食塩、米粉、/チンゲンサイ、しらす干し、/乳児用菓子、	7倍がゆ 豆乳クリームシチュー チンゲン菜のしらす和え	米、水、/鶏ささみミンチ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、水、無調整豆乳、食塩、米粉、/チンゲンサイ、しらす干し、
10 金	軟飯 みそ汁 かれのいの煮つけ	おかし	米、水、/かぼちゃ、カットわかめ、昆布だし汁、みそ、/かれい、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/乳児用菓子、	7倍がゆ 野菜スープ かれのいの煮つけ	米、水、/かぼちゃ、カットわかめ、昆布だし汁、みそ、/かれい、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
11 土	煮込みスバゲティー	おかし	スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、砂糖、食塩、/乳児用菓子、	トマトとツナのリゾット	米、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、食塩、
13 月	軟飯 野菜スープ ツナとじゃがいの煮物	おかし	米、水、/キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、昆布だし汁、食塩、/ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、きゅうり、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/乳児用菓子、	7倍がゆ 野菜スープ ツナとじゃがいの煮物	米、水、/キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、昆布だし汁、食塩、/ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、きゅうり、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、
14 火	軟飯 すまし汁 じゃが芋のそぼろ煮	バナナとおかし	米、水、/絹ごし豆腐、キャベツ、昆布だし汁、食塩、片栗粉、/鶏ささみミンチ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん、/バナナ、乳児用菓子、	7倍がゆ すまし汁 じゃが芋のそぼろ煮	米、水、/絹ごし豆腐、キャベツ、昆布だし汁、食塩、片栗粉、/鶏ささみミンチ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん、
15 水	軟飯 みそ汁 さけと野菜の煮物	蒸しケーキ	米、水、/木綿豆腐、昆布だし汁、みそ、/さけ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ホットケーキ粉、小麦粉、水、油、	7倍がゆ 豆腐汁 さけと野菜の煮物	米、水、/木綿豆腐、昆布だし汁、みそ、/さけ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、片栗粉、
16 木	軟飯 豆乳コーンスープ 野菜のそぼろあん	おかし	米、水、/クリームコーン缶、無調整豆乳、水、食塩、片栗粉、/鶏ささみミンチ、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/乳児用菓子、	7倍がゆ 豆乳コーンスープ 野菜のそぼろあん	米、水、/クリームコーン缶、無調整豆乳、水、食塩、片栗粉、/鶏ささみミンチ、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
17 金	煮込みめん にんじんスティック	きなこ入り軟飯	乾めん、鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、昆布だし汁、しょうゆ、/にんじん、昆布だし汁、/米、きな粉、砂糖、	煮込みめん にんじんのだし煮	乾めん、鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、昆布だし汁、しょうゆ、/にんじん、昆布だし汁、
18 土	軟飯 野菜のそぼろあん	おかし	米、水、/鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、片栗粉、/乳児用菓子、	7倍がゆ 野菜のそぼろあん	米、水、/鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、片栗粉、

日付	後期 昼食	後期 間食	材料名	中期食	材料名
20月	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 野菜スティック	おかし	米、水、／鶏ささみミンチ、じゃがいも、たまねぎ、コーン缶、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、／にんじん、きゅうり、昆布だし汁、／乳児用菓子、	7倍がゆ じゃがいものそぼろ煮 野菜スティック	米、水、／鶏ささみミンチ、じゃがいも、たまねぎ、コーン缶、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、／にんじん、きゅうり、昆布だし汁、
21火	軟飯 豆腐とわかめのスープ 野菜のそぼろあん	オレンジとおかし	米、水、／木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／鶏ささみミンチ、にんじん、こまつな、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／オレンジ、乳児用菓子、	7倍がゆ 豆腐とわかめのスープ 野菜のそぼろあん	米、水、／木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／鶏ささみミンチ、にんじん、こまつな、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
22水	軟飯 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮	おかし	米、水、／キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩、／木綿豆腐、鶏ささみミンチ、たまねぎ、コーン缶、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／乳児用菓子、	7倍がゆ 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮	米、水、／キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩、／木綿豆腐、鶏ささみミンチ、たまねぎ、コーン缶、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
23木	軟飯 まるやかみそ汁 かれのい煮つけ	おかし	米、水、／木綿豆腐、こまつな、昆布だし汁、無調整豆乳、みそ、／かれのい、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／乳児用菓子、	7倍がゆ まるやかみそ汁 かれのい煮つけ	米、水、／木綿豆腐、こまつな、昆布だし汁、無調整豆乳、みそ、／かれのい、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
24金	軟飯 ケチャップ煮 にんじんスティック	いちごパン ケーキ	米、水、／鶏ささみミンチ、じゃがいも、たまねぎ、こまつな、ケチャップ、食塩、砂糖、／にんじん、昆布だし汁、／ホットケーキ粉、小麦粉、いちごジャム、水、油、	7倍がゆ ケチャップ煮 にんじんのだし煮	米、水、／鶏ささみミンチ、じゃがいも、たまねぎ、こまつな、ケチャップ、食塩、砂糖、／にんじん、昆布だし汁、
25土	煮込みめん	おかし	乾めん、鶏ささみミンチ、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、／乳児用菓子、	煮込みめん	乾めん、鶏ささみミンチ、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、
27月	軟飯 野菜スープ 鶏肉と野菜のみそ煮	おかし	米、水、／たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／鶏ささみミンチ、キャベツ、ピーマン、油、みそ、砂糖、片栗粉、／乳児用菓子、	7倍がゆ 野菜スープ 鶏肉と野菜の煮物	米、水、／たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／鶏ささみミンチ、キャベツ、ピーマン、油、みそ、砂糖、片栗粉、
28火	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのサラダ	おかし	米、水、／鶏ささみミンチ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、／キャベツ、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、／乳児用菓子、	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのだし煮	米、水、／鶏ささみミンチ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、／キャベツ、コーン缶、昆布だし汁、
29水	煮込みスパゲティー きゅうりのツナ和え バナナ	ゆかり軟飯	スパゲティ、鶏ささみミンチ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、食塩、／きゅうり、コーン缶、ツナ水煮缶、／バナナ、／米、水、しそふりかけ、	トマトリゾット きゅうりのツナ和え	米、鶏ささみミンチ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、水、ケチャップ、食塩、／きゅうり、コーン缶、ツナ水煮缶、
30木	軟飯 野菜のそぼろあん かぼちゃの煮物	おかし	米、水、／鶏ささみミンチ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、油、しょうゆ、米粉、／かぼちゃ、昆布だし汁、／乳児用菓子、	7倍がゆ 野菜のそぼろあん かぼちゃの煮物	米、水、／鶏ささみミンチ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、油、しょうゆ、米粉、／かぼちゃ、昆布だし汁、
31金	軟飯 すまし汁 さけとにんじんの煮物	おかし	米、水、／ほうれんそう、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／さけ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉、／乳児用菓子、	7倍がゆ すまし汁 さけとにんじんの煮物	米、水、／ほうれんそう、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／さけ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉、

- ★ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいたきますようご協力をお願い致します。
- ★ だし汁は昆布と野菜でとったものを使用しています。
- ★ 乾めんは、その時の仕入れの状況により干しうどん・干しそうめん・ビーフンのどれかを使用します。
- ★ 後期食の午前の間食はおかし（赤ちゃんせんべい等）を提供しています。
- ★ 仕入れの状況などにより献立や使用する食材を変更することがあります。

組 氏名

令和6年5月 幼児食献立表



miraiこども園  
mirai保育ルーム

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		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		
01	昼食 マーボー丼 はるさめスープ(青菜・えのき) パイン缶 午後おやつ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、ごま	豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが チンゲンサイ、えのきたけ パイン缶	酒、しょうゆ、昆布だし汁 中華だしの素、塩	牛乳 おかし
02	昼食 こどもの日会 とくべつメニュー 午後おやつ ロールパン	米 片栗粉、油 マヨネーズ、すりごま	鶏ひき肉、豆腐 ベーコン	キャベツ、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんにく、しょうが こまつな、もやし	洋風だしの素、塩 ケチャップ、ソース、塩 しょうゆ	牛乳 おかし
07	昼食 ポークカレー ヨーグルトあえ 午後おやつ 牛乳 きなこラスク	米、じゃがいも、油 砂糖	豚ロース肉 ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん パイン缶、みかん缶	カレールー	牛乳 おかし
08	昼食 御飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 豆腐の五目焼き ほうれん草のツナ和え 午後おやつ 牛乳 おかし	米 さつまいも、片栗粉	みそ、油揚げ 豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶	キャベツ、わかめ にんじん、ひじき、しょうが ほうれん草	かつお・昆布だし汁 みりん、塩、しょうゆ しょうゆ	牛乳 おかし
09	昼食 ロールパン アスパラの豆乳クリームシチュー チンゲン菜としらすのソテー もも缶 午後おやつ 牛乳 わかめおにぎり	ロールパン じゃがいも、米粉、油 油、片栗粉	無調整豆乳、鶏もも肉 しらす干し	たまねぎ、にんじん、アスパラガス チンゲンサイ 黄桃缶	洋風だしの素、塩 しょうゆ	牛乳 おかし
10	昼食 御飯 みそ汁(かぼちゃ・えのき) さばの揚げ焼き 切干大根の炒め酢 午後おやつ 牛乳 カップゼリーとおかし	米 片栗粉 砂糖、ごま、油	みそ さば ちくわ	かぼちゃ、えのきたけ、わかめ しょうが にんじん、いんげん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 りんご酢、塩	牛乳 おかし
11	昼食 ツナスパゲティ パイン缶 午後おやつ 牛乳 パンとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	スパゲティ、油	ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン パイン缶	ケチャップ、塩	牛乳 おかし
13	昼食 御飯 春野菜のスープ 鶏肉のごまみそ焼き ポテトサラダ 午後おやつ 牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	米 ごま、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン、アスパラガス にんじん、きゅうり	洋風だしの素、塩 みりん、しょうゆ 塩	牛乳 おかし
14	昼食 ゆかりごはん 豆腐旨煮 ツナとじゃが芋の煮物 バナナ 午後おやつ 牛乳 おかし	米、ごま 片栗粉、ごま油 じゃがいも、砂糖、油	豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶	キャベツ、えのきたけ、ねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん バナナ	しそふりかけ かつお・昆布だし汁、酒、塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
15	昼食 御飯 みそ汁(豆腐・えのき) さけのパン粉焼き キャベツの千草和え 午後おやつ 牛乳 バナナケーキ	米 油、パン粉 砂糖、すりごま、ごま油	豆腐、みそ さけ、粉チーズ	えのきたけ、ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁 酒、塩、パセリ粉 しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		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		
16	昼食 キッズピビンバ 豆乳コーンスープ スティックチーズ 午後おやつ 牛乳 ココアサンド	米、砂糖、ごま、油、ごま油 片栗粉	豚ひき肉 無調整豆乳 チーズ	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく クリームコーン、コーン缶 ココア	しょうゆ、酒、塩 中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 おかし
17	昼食 ちゃんぽん風ラーメン コロコロサラダ のむヨーグルト 午後おやつ 牛乳 きなこおはぎ	焼きそばめん、ごま油 マヨネーズ	豚ロース肉、かまぼこ のむヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、もやし アスパラガス、にんじん、コーン缶、レモン果汁	しょうゆ、中華だしの素、塩 しょうゆ	牛乳 おかし
18	昼食 中華丼 もも缶 午後おやつ 牛乳 パンとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	米、片栗粉、ごま油、砂糖	豚ロース肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく 黄桃缶	しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 おかし
20	昼食 菜飯ごはん 高野豆腐とじゃがいものうま煮 わかめサラダ パイン缶 午後おやつ 牛乳 チーズスコーン	米 じゃがいも、砂糖、油 砂糖、油	豚ロース肉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、コーン缶、わかめ パイン缶	ふりかけ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
21	昼食 御飯 豆腐とわかめのスープ ヤンニョムチキン 野菜のナムル 午後おやつ 牛乳 オレンジとおかし	米 片栗粉、油、ごま、砂糖 ごま油、砂糖	豆腐 鶏もも肉	ねぎ、わかめ にんにく もやし、にんじん、こまつな	中華だしの素、しょうゆ、塩 ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒、塩 しょうゆ	牛乳 おかし
22	昼食 ロールパン オニオンスープ ハンバーグケチャップソース キャベツのソテー 午後おやつ 牛乳 焼きおにぎり	ロールパン 油 片栗粉、砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐	たまねぎ、にんにく たまねぎ キャベツ、にんじん、コーン缶	洋風だしの素、塩、パセリ粉 ケチャップ、ソース、塩 塩	牛乳 おかし
23	昼食 御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) さわらの若草焼き ひじきの煮物 午後おやつ 牛乳 クリームパン	米 マヨネーズ 砂糖、油	豆腐、無調整豆乳、みそ	こまつな、えのきたけ にんじん、ひじき、さやえんどう	かつお・昆布だし汁 酒、塩、パセリ粉 しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁	牛乳 おかし
24	昼食 ハヤシライス 小松菜のサラダ もも缶 午後おやつ のむヨーグルト 誕生日ケーキ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、すりごま	豚ロース肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しめじ こまつな、もやし 黄桃缶	ハヤシルー、ケチャップ しょうゆ	牛乳 おかし
25	昼食 煮込みうどん みかん缶 午後おやつ 牛乳 パンとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	うどん	鶏もも肉	ほうれん草、にんじん、しめじ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、塩 みかん缶	牛乳 おかし
27	昼食 御飯 かき玉スープ(にら・えのき) 豚肉とキャベツのみそ炒め スティックチーズ 午後おやつ 牛乳 おかし	米 片栗粉 砂糖、油	卵 豚ロース肉、みそ チーズ	えのきたけ、にら キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	中華だしの素、塩 しょうゆ、酒	牛乳 おかし

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		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		
28 火	昼食 チキンカレー 春野菜サラダ パイン缶	米、じゃがいも、油 油、砂糖	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、アスパラガス、コーン缶 パイン缶	カレールー りんご酢、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)	プリン おかし	牛乳			
29 水	昼食 ベーコンの和風スパゲティ 豆とひじきのサラダ バナナ	スパゲティ、バター マヨネーズ、すりごま	ベーコン 大豆、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン コーン缶、きゅうり、ひじき バナナ	しょうゆ、かつおだし汁 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 そぼろピースごはん	米、砂糖、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	グリーンピース	みりん、しょうゆ	
30 木	昼食 野菜そぼろ丼 みそ汁(なす・あげ) かぼちゃのごま和え	米、油、米粉、ごま油 すりごま	鶏ひき肉、納豆 みそ、油揚げ	たまねぎ、ごまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 なす、ねぎ かぼちゃ	しょうゆ、酒、塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 メロンパントースト	グラニュー糖、無塩バター、卵黄粉、食パン	牛乳			
31 金	昼食 御飯 若竹汁 さけの甘みそ焼き ほうれん草のごま和え	米 砂糖 すりごま	さけ、みそ	たけのこ、わかめ ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩 みりん しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 ボンデケーキ	マッシュポテト、片栗粉、米粉、油	牛乳		塩	

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、さくら組、すみれ組、保育ルーム)のみの提供になります。
- ★ マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。
- ★ 5/11(土)は親子遠足が中止になった場合の献立になります。

## 組 氏名

### こどもの日のお菓子

「こどもの日」の5月5日は「端午の節句」にあたり、男の子の成長をいいう日です。今は国民の祝日のひとつとなり、子どもの無事や成長を願い、家族でおおいをします。

#### ◆かしわもち

あんをつつんだもちを、カシワの葉で巻いたお菓子がかしわもちです。あんはあずきのほかに、みそをつかったものもあります。桜もちは葉ごと食べることもありますが、かしわもちは葉をむいてから食べます。

\*カシワの木は、むかしから神がやどるとされ、また新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、生命力の強さをあらわし、子孫繁栄の願いをこめるようになりました。

引用：汐文社 「旬ってなに？季節の食べもの 春」



### 旬のたべもの



しんたまねぎ  
アスパラガス  
はるキャベツ  
いちご  
しんごぼう  
しんじゃがいも