



# 5がつ

# おたのしみメニュー



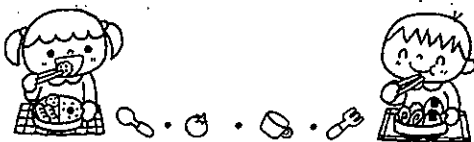
令和元年 きたこどもえん

| 6日(月)   | 7日(火)  | 8日(水)  | 9日(木)   | 10日(金)  |
|---|--|--|---|---|
| ※5月5日<br><b>こどもの日</b> です。<br>こどもが、のびのびと安心して元気にそだつようにというねがいがこめられた日です。<br>そして、そだててくださったお父さん・お母さんにかんしゃをするという気もちもこめられています | オレンジ<br>ささみのレモンに<br>ポテトサラダ<br>わかめごはん すましじる<br>ぎゅうにゅう かしわもち | パナナ<br>さわらのこうそうやき<br>にんじんサラダ<br>ごはん アスパラスープ<br>ぎゅうにゅう せんべい           | きょほうゼリー<br>あつあげのいためもの<br>ほうれんそうおひたし<br>むぎごはん みそしる<br>ぎゅうにゅう ビスケット         | プルーン<br>かぼちゃココットやき<br>ツナサラダ<br>きつねうどん<br>☆ジャムサンド                |
| 13日(月)  | 14日(火)   | 15日(水)   | 16日(木)  | 17日(金)  |
| オレンジ<br>チキンナゲット<br>スパゲティサラダ<br>カレーライス<br>ぎゅうにゅう ☆わかくさむしパン   | パイナップル<br>サーモンフライ<br>わふうサラダ<br>発芽玄米ごはん みそしる<br>ぎゅうにゅう せんべい | チーズ<br>ちくわマヨやき<br>フロッコリーちゅうかあえ<br>やきそば<br>のむヨーグルト ビスケット              | えんぞく<br>家からお弁当を持ってきてください<br>やさいジュース せんべい                                  | パナナ<br>ぶたにくのみそいため<br>ほうれんそうナムル<br>ごはん とうにゅうスープ<br>ぎゅうにゅう ☆ミニドック |
| 20日(月)  | 21日(火)   | 22日(水)   | 23日(木)  | 24日(金)  |
| いちごゼリー<br>がんもどきのにもの<br>キャベツのしおこんぶあえ<br>さんしよく どんぶり<br>ぎゅうにゅう せんべい  | パイナップル<br>にこみハンバーグ<br>グリーンサラダ<br>むぎごはん やさいスープ<br>☆ゼリーポンチ   | オレンジ<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>きりぼしだいこんのにもの<br>発芽玄米ごはん みそしる<br>ぎゅうにゅう ビスケット | <b>《たんじょうかい》</b><br>メロン<br>えびカツ<br>アスパラサラダ<br>ますずし すましじる<br>ぎゅうにゅう ロールケーキ | パナナ<br>ほしポテト<br>フレンチサラダ<br>ミートスパゲティ<br>ぎゅうにゅう ☆バターラスク           |
| 27日(月)  | 28日(火)   | 29日(水)   | 30日(木)  | 31日(金)  |
| オレンジ<br>あげギョウザ<br>はるさめサラダ<br>ごはん にくじゃが<br>ぎゅうにゅう せんべい   | プルーン<br>けいちゃんふういため<br>ひじきのにもの<br>むぎごはん とうふスープ<br>☆バナナケーキ   | パイナップル<br>さばのみぞれに<br>ほうれんそうのごまあえ<br>発芽玄米ごはん たぬきじる<br>ぎゅうにゅう ☆たこやき    | パナナ<br>ポークケチャップ<br>キャベツのサラダ<br>ロールパン ABCスープ<br>ぎゅうにゅう ☆おにぎり               | メロン<br>やきとうふのとりみそかけ<br>ゆかりあえ<br>ごはん わかめスープ<br>ジョアビスケット          |

※☆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。

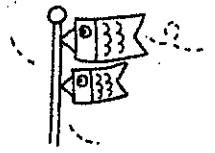
### 早起き・早寝・朝ごはん

おなかがすく リズムを持つ  
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。  
朝におなかがすいた状態で起きるためにも、家族で早起き・早寝の習慣をこころがけ、朝ごはんを食べましょう。





# 食育だより



令和元年 5月 きたこども園

## 園の食事 ～食事のマナーを身に付けるために

園の食事は乳児、幼児の一定量は決められていますが、一人ひとりの様子を見ながら、無理のないように配膳しています。

食事のマナーについてはこども園では繰り返していけないに伝えます。

茶わんの持ち方、スプーン、箸使い、姿勢等、ご家庭でもぜひ、正しく身につくように声かけしてください。

## かぼちゃのそぼろあんかけ

【材料】(5人分)

かぼちゃ 300g、油 揚げ油、鶏ひき肉50g  
三温糖 大さじ1.5 しょうゆ 大さじ1、塩少々、片栗粉

【作り方】

- ①かぼちゃは洗って、2つに割って種をとり、5～7mmくらいの厚さのスライスにし、油で揚げる(素揚げ)
- ②フライパンに鶏ひき肉と砂糖を入れ炒め、しょうゆ、塩、水を加えて、煮たさせる。
- ③揚げたかぼちゃにそぼろあんをかける。

| 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 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|------------|--|---------------------------------------|--------------------------------------|---|--|-------|-------|----|-------|
|            | 献立名  | 主食                                    | 主菜                                   | 副菜  | 汁物                                     | kcal  | g     | g  | g     |
| 7          | 火<br>わかめごはん・<br>ささみのレモン煮・すまし汁・<br>ポテトサラダ・オレンジ    | 精白米                                   | ささみ・レモン                              | じゃがいも・ハム・きゅうり・<br>にんじん・マヨ                   | 豆腐・かまぼこ・こまつな・<br>にんじん・ねぎ               | 571   | 23    | 17 | 2.1   |
| 8          | 水<br>ごはん・さわらの香草焼き・<br>にんじんサラダ・<br>アスパラスープ・バナナ    | 精白米                                   | さわら・にんにく・パセリ                         | にんじん・きゅうり・キャベツ・<br>コーン                      | グリーンアスパラ・ウインナー・<br>玉ねぎ・えのきたけ           | 477   | 18    | 14 | 1.7   |
| 9          | 木<br>ごはん・厚揚げの炒め物・<br>ほうれん草おひたし・<br>みそ汁・ゼリー       | 精白米                                   | 厚揚げ・豚挽肉・玉ねぎ・<br>にんじん・にら・しめじ          | ほうれん草・もやし・にんじん・<br>キャベツ・かつお節                | じゃがいも・油揚げ・ねぎ<br>わかめ・みそ                 | 539   | 21    | 17 | 2     |
| 10         | 金<br>きつねうどん・<br>かぼちゃコロッケ焼き・<br>ツナサラダ・ブルー         | うどん                                   | 油揚げ・鶏肉・なると・<br>にんじん・ねぎ・干しいたけ         | ツナ・キャベツ・きゅうり・<br>にんじん                       | 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 | 595   | 24    | 24 | 2.5   |
| 13         | 月<br>カレーライス・<br>スパゲティサラダ・<br>チキンナゲット・オレンジ        | 精白米                                   | 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・<br>にんじん・ピーマン・コーン       | キャベツ・きゅうり・にんじん・<br>サラスパ・ツナ・マヨ               | 焼き物)<br>チキンナゲット                        | 619   | 20    | 18 | 2.1   |
| 14         | 火<br>ごはん<br>鮭フライ・和風サラダ・<br>みそ汁・パイナップル            | 精白米                                   | 鮭フライ                                 | キャベツ・きゅうり・にんじん<br>だいこん・かにかまぼこ・<br>わかめ・青しそドレ | 豆腐・油揚げ・玉ねぎ・<br>しいたけ・わかめ                | 500   | 23    | 13 | 1.9   |
| 15         | 水<br>焼きそば・<br>ブロッコリー中華あえ・<br>ちくわマヨやき・チーズ         | 中華麺                                   | 豚肉・玉ねぎ・にんじん・<br>ピーマン・しょうが            | 煮物)<br>金時豆                                  | 豆腐・油揚げ・じゃがいも・<br>玉ねぎ・みそ                | 482   | 19    | 15 | 1.9   |
| 17         | 金<br>ごはん・豚肉のみそ炒め・<br>ほうれん草ナムル・<br>豆乳スープ・バナナ      | 精白米                                   | 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・<br>にんじん                 | ほうれん草・にんじん・<br>もやし・コーン                      | じゃがいも・玉ねぎ・しめじ・<br>ちんげん菜・豆乳             | 549   | 19    | 21 | 1.7   |
| 20         | 月<br>三色どんぶり・<br>キャベツの塩昆布あえ・<br>がんもどき煮物・ゼリー       | 精白米                                   | ツナ・卵・ほうれん草<br>ささみのり                  | キャベツ・きゅうり・にんじん・<br>塩昆布                      | 煮物)<br>がんもどき                           | 540   | 21    | 19 | 1.7   |
| 21         | 火<br>ごはん・煮込みハンバーグ・<br>グリーンサラダ・<br>やさしいスープ・パイナップル | 精白米                                   | ハンバーグ・玉ねぎ・にんじん<br>マッシュルーム            | キャベツ・ブロッコリー・<br>スナックえんどう・きゅうり               | 鶏肉・だいこん・にんじん・<br>玉ねぎ・しめじ               | 497   | 14    | 11 | 2     |
| 22         | 水<br>ごはん・みそ汁<br>かぼちゃそぼろあんかけ・<br>切干大根煮物・オレンジ      | 精白米                                   | かぼちゃ・鶏挽肉                             | 切干大根・油揚げ・ちくわ・<br>にんじん・いんげん                  | 豆腐・キャベツ・玉ねぎ・<br>しめじ・わかめ                | 503   | 18    | 12 | 1.9   |
| 23         | 木<br>ます寿司・えびカツ・<br>アスパラサラダ・すまし汁・<br>メロン          | 精白米<br>ます                             | 揚げ物)<br>えびカツ                         | キャベツ・きゅうり・にんじん・<br>グリーンアスパラ                 | 豆腐・かまぼこ・ふ・<br>にんじん・みつば                 | 572   | 21    | 19 | 2.2   |
| 24         | 金<br>ミートスパゲティ・<br>フレンチサラダ・星ポテト・<br>バナナ           | スパゲティ                                 | 豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・<br>ピーマン・マッシュルーム        | キャベツ・きゅうり・にんじん・<br>ツナ・コーン                   | 焼き物)<br>星ポテト                           | 581   | 21    | 20 | 2.8   |
| 27         | 月<br>ごはん・肉じゃが・<br>はるさめサラダ・<br>揚げギョウザ・オレンジ        | 精白米                                   | 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・<br>にんじん・こんにゃく・<br>いんげん | マロニー・キャベツ・<br>にんじん・きゅうり                     | 揚げ物)<br>ギョウザ                           | 580   | 17    | 17 | 1.4   |
| 28         | 火<br>ごはん・鶏ちゃん風炒め・<br>ひじきの五目煮・豆腐スープ<br>ブルー        | 精白米                                   | 鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・<br>にんじん・にら              | ひじき・油揚げ・ちくわ・<br>にんじん・さやえんどう                 | 豆腐・じゃがいも・にんじん・<br>玉ねぎ                  | 530   | 21    | 13 | 2.3   |
| 29         | 水<br>ごはん・さばのみぞれ煮・<br>ほうれん草ごまあえ・<br>たぬき汁・パイナップル   | 精白米                                   | さば・だいこん                              | ほうれん草・キャベツ・<br>もやし・にんじん・ごま                  | だいこん・こんにゃく・<br>にんじん・えのきたけ・<br>ちんげん菜    | 431   | 18    | 13 | 1.8   |
| 30         | 木<br>ロールパン・<br>ポークケチャップ・スープ<br>キャベツサラダ・バナナ       | パン                                    | 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・<br>しめじ・ピーマン            | キャベツ・にんじん・きゅうり・<br>ツナ                       | マカロニ・こまつな・玉ねぎ・<br>ウインナー                | 543   | 18    | 25 | 2.2   |
| 31         | 金<br>ごはん・<br>焼き豆腐の鶏みそかけ・<br>ゆかりあえ・スープ・メロン        | 精白米                                   | 焼き豆腐・鶏挽肉・にんじん・<br>玉ねぎ                | キャベツ・きゅうり・にんじん・<br>ゆかり                      | わかめ・ベーコン・もやし・<br>コーン・ねぎ                | 509   | 19    | 13 | 1.6   |