

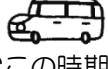


5月予定献立表



令和7年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	木	わかめオムレツ・ひじきの五目煮・鮭フレーク 肉団子入り豆乳汁・キウイフルーツ	卵・牛乳・脱脂粉乳・豆乳 油揚げ・ちくわ・豚ひき肉 鮭フレーク	わかめ・人参・玉ねぎ・ひじき いんげん・キャベツ・小松菜 キウイフルーツ	油・さつまいも 砂糖・片栗粉	レタス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
2	金	ししゃものチーズフライ・マカロニサラダ ゆでアスパラ・五目みそ汁・いちご	ししゃも・卵・粉チーズ ハム・豚肉・脱脂粉乳	粉チーズ・人参・コーン きゅうり・アスパラ・ねぎ かぼちゃ・ごぼう・いちご	小麦粉・パン粉・マカロニ 油・マヨネーズ・冷凍里芋	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳 ちまき風おにぎり
3	土	憲法記念日	 出かけるとき  新学期からの緊張が緩むこの時期。体調を崩しやすくなっているところに、連休のお出かけが重なり、疲れがピークになることも考えられます。お子様のようすを見て、無理のない計画をたてましょう。睡眠をたっぷり取って、体力を回復させ、元気に登園してくださいね。 					
4	日	みどりの日						
5	月	こどもの日						
6	火	振替休日						
7	水	チキンカレー・わかめサラダ・福神漬け・パイン缶 キャンディチーズ・豆腐とたまごのスープ	鶏むね肉・チーズ 卵・絹ごし豆腐	玉ねぎ・人参・わかめ・コーン きゅうり・福神漬け・ねぎ パイン缶	じゃがいも・片栗粉	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
8	木	さばと玉ねぎのみそ煮・鶏肉と里芋の五目汁 チンゲン菜の昆布和え・いちご	さば・鶏もも肉 油揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜・もやし 塩昆布・大根・人参・ごぼう ねぎ・いちご	砂糖・ごま油 冷凍里芋	ハリハリご飯 (青のり・ごま)	麦茶・お菓子	牛乳 コーンフレーククッキー
9	金	みそラーメン・ゆで卵・春巻き ほうれん草のナムル・バナナ	豚ひき肉・脱脂粉乳 卵・冷凍春巻き・ハム	ねぎ・キャベツ・人参・にら 玉ねぎ・ほうれん草・もやし バナナ	中華麺・油 ごま・ごま油	じゃこおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
10	土	豚肉と昆布の炒め煮・もやしとコーンのみそ汁 小松菜とキャベツのしらす和え・オレンジ	豚肉・しらす干し 脱脂粉乳	人参・刻み昆布・小松菜 キャベツ・もやし・玉ねぎ クリームコーン缶・オレンジ	ごま油・油	ボイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
11	日		       					
12	月	豚肉の甘みそ丼・なすとあさりのみそ汁・ミニゼリー チキンナゲット・ごぼうとコーンのサラダ	豚肉・冷凍チキンナゲット ハム・冷凍あさりむき身 油揚げ・脱脂粉乳	玉ねぎ・チンゲン菜・ごぼう 赤ピーマン・人参・コーン なす	片栗粉・マヨネーズ ごま	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
13	火	卵とアスパラのグラタン・トマトの和え物 ボイルウィンナー・コンソメスープ・オレンジ	卵・粉チーズ・脱脂粉乳 牛乳・ツナ缶・ウィンナー	アスパラ・玉ねぎ・トマト きゅうり・キャベツ・人参 えのきたけ・オレンジ	マカロニ・砂糖 さつまいも	ピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
14	水	鶏肉のごまみそ焼き・かぼちゃと玉ねぎのすまし汁 れんこんと切干大根のナポリタン風・キウイフルーツ	鶏もも肉・ウィンナー	切干大根・ピーマン・人参 玉ねぎ・れんこん・水炊き・わかめ かぼちゃ・キウイフルーツ	砂糖・ごま	ゆでブロッコリー	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
15	木	鮭と切干大根のあんかけ・じゃがいものみそ汁 キャベツとほうれん草の塩ごま和え・バナナ	鮭・油揚げ 脱脂粉乳	切干大根・キャベツ・人参 ほうれん草・コーン・玉ねぎ わかめ・バナナ	片栗粉・油・ごま じゃがいも	和風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・焼きそば
16	金	塩味鶏唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・しらす干し 豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	きゅうり・人参・切干大根 わかめ・ごぼう・かぼちゃ ねぎ・りんご	片栗粉・油・ごま 三温糖・ごま油	しいたけご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
17	土	厚揚げのケチャップ煮・小松菜のごま和え 大根と鶏肉のすまし汁・グレープフルーツ	厚揚げ・豚肉 鶏もも肉	玉ねぎ・人参・コーン・小松菜 粉/パセリ・キャベツ・大根 チンゲン菜・グレープフルーツ	片栗粉・ごま	粉ふきいも	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
18	日							
19	月	ピースシチュー・サラミサラダ チーズ入りスクランブルエッグ・いちご	鶏むね肉・脱脂粉乳・牛乳 サラミ・卵・チーズ	冷凍グリーンピース・玉ねぎ 人参・レタス・きゅうり いちご	じゃがいも・油 マヨネーズ	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
20	火	さわらのサラダ焼き・ひじきの煮物 チンゲン菜とえのきのみそ汁・オレンジ	さわら・油揚げ 脱脂粉乳	クリームコーン缶・ひじき 人参・いんげん・チンゲン菜 玉ねぎ・えのきたけ・オレンジ	マッシュポテト・油 ごま油・砂糖・片栗粉	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	水	豚肉と野菜のごま炒め・かぼちゃとなすのみそ汁 アスパラとじゃこの酢和え・みかん缶	豚肉・しらす干し 脱脂粉乳	玉ねぎ・ねぎ・アスパラ キャベツ・人参・かぼちゃ なす・わかめ・みかん缶	ごま・砂糖	トマト	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
22	木	照り焼き野菜丼・和風冷奴・キウイフルーツ 切干大根のごま和え・春雨入りたまごスープ	鶏もも肉・卵 絹ごし豆腐	キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参 刻みのみ・切干大根・しいたけ にら・キウイフルーツ	砂糖・片栗粉 ごま・春雨	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
23	金	豚汁うどん・煮玉子・キャンディチーズ 小松菜とコーンの納豆和え・バナナ	豚肉・脱脂粉乳・チーズ 卵・ひきわり納豆	大根・人参・ごぼう・ねぎ 小松菜・コーン・バナナ	ゆでうどん・ごま油 冷凍里芋・砂糖	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳 フライドポテト
24	土	お弁当の日	 春の遠足					
25	日							
26	月	豚肉のしょうが焼き・せんキャベツ・オレンジ ナポリタン・じゃがいもとあさりのみそ汁	豚肉・ベーコン・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	玉ねぎ・もやし・キャベツ ピーマン・人参・いんげん オレンジ	マヨネーズ・スパゲティ じゃがいも	きゅうりの おかか和え	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
27	火	鶏肉のトマトソース煮・粉ふきいも 豆腐のスープ・ミニゼリー	鶏もも肉・木綿豆腐	玉ねぎ・赤ピーマン・青のり ホールトマト缶・切干大根 えのきたけ・わかめ	砂糖・片栗粉 じゃがいも	ゆでアスパラ	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子
28	水	マーボー豆腐・バンサンスー 焼きギョーザ・キウイフルーツ	木綿豆腐・豚ひき肉 冷凍ギョーザ・ハム	玉ねぎ・ねぎ・きゅうり もやし・人参・キウイフルーツ	ごま油・砂糖・ごま 片栗粉・春雨	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
29	木	白身魚のカレー味フリット・オーロラサラダ さつまいもとしめじのみそ汁・りんご	たら・豆乳・ハム 脱脂粉乳	人参・コーン・きゅうり 玉ねぎ・小松菜・しめじ りんご	小麦粉・油・サラスパ コーンフレーク・マヨネーズ さつまいも	玉ねぎと豚肉の 炊き込みご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
30	金	豆乳豚汁・納豆野菜和え・トマト ヤンニョム風ウィンナー・バナナ	豚肉・高野豆腐・ハム・豆乳 ひきわり納豆・ウィンナー	人参・白菜・しめじ・ねぎ 小松菜・もやし・トマト・バナナ	糸こんにゃく・ごま油・ごま じゃがいも・マヨネーズ	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳 クラッカーサンド
31	土	肉団子の中華あん・きゅうりの昆布和え 中華風コーンスープ・黄桃缶	豚ひき肉・卵	玉ねぎ・しいたけ・人参・ピーマン きゅうり・塩昆布・干しいたけ クリームコーン缶・ねぎ・黄桃缶	片栗粉	中華風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	410	365	480	471
たんぱく質(g)	20.5	19.1	19.2	19.3
脂質(g)	17.1	17.1	14.4	16.6
食塩(g)	1.6	1.7	1.4	1.5

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。

◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。

◎献立表は、都合により変更になることがあります。

5月麺類の日
・5月 9日(金)
・5月23日(金)
おにぎりでも可。