

# 5月の予定献立

平成27年度

(給食目標) 良く食べて、良く遊びましょう

まどか保育園

日	曜	献立名(主菜、副菜、汁、果物)材料名	飲み物	3時おやつ 飲み物
1	金	ひき肉と豆腐のカップ焼き さつま芋のサラダ 枝豆 若竹汁 (鶏ミンチ 豆腐 人参 小葱 しいたけ) (さつま芋 卵 ハム) (筍 小葱)	スキムミルク	バターケーキ 牛乳
2	土	春野菜のクリームシチュー 海藻サラダのドレッシングかけ バナナ (豚肉 人参 玉葱 ジャガ芋 グリンピース) (きゅうり コーン レタス キャベツ ワカメ)	牛乳	おかし
4	月	みどりの日		
5	火	こどもの日		
6	水	振替休日		
7	木	たけのことワカメの塩やきそば 法蓮草の白和え ミニトマト ニラとえのきのスープ (麺 たけのこ 豚肉 ニンニク もやし ワカメ) (法蓮草 豆腐 人参) (ニラ えのき 麩)	牛乳	グリンピースのきなこ団子 麦茶
8	金	鮭の西京焼き 野菜のゆかり和え 桜えびの卵スープ いちご (鮭 みそ 砂糖 しょうゆ) (キャベツ 人参 きゅうり ゆかり) (桜えび 卵 三つ葉)	黒糖スキムドリンク	こいのぼりサンド 牛乳
9	土	筑前煮 吸物 しそ昆布 一口ゼリー (鶏肉 人参 ごぼう れんこん かまぼこ しいたけ コンニャク ジャガ芋) (麩 しめじ 小葱)	牛乳	バナナ
11	月	ちゃんぽん 新玉葱とトマトの甘酢漬 枝豆 梅干し (麺 豚肉 人参 玉葱 イカ エビ キャベツ もやし かまぼこ) (新玉葱 トマト)	麦茶	フライドポテト 牛乳
12	火	春の遠足(お弁当の日)	麦茶	レーズンパン 牛乳
13	水	魚の竜田揚げ ゆで野菜の肉みそかけ すりみ汁 (魚 砂糖 しょうゆ) (合挽 アスパラ 南瓜 コーン トマト きゅうり 生姜) (すりみ 三つ葉 豆腐 麩)	牛乳	かしわもち 麦茶
14	木	もぐもぐバーグ ミニトマト ごぼうと三つ葉のきんぴら 桜えびと春野菜の吸物 (鶏ミンチ さつま揚げ 玉葱 人参 えのき ワカメ) (ごぼう 三つ葉 人参 まいたけ) (桜えび キャベツ 玉葱)	ココアスキムミルク	豆腐きなこドーナツ 牛乳
15	金	ぎょうざ スナップエンドウ チンゲン菜のナムル ワカメスープ (豚ミンチ 皮 キャベツ 小葱 玉葱 ニラ ニンニク 生姜) (チンゲン菜 もやし 人参) (ワカメ かまぼこ ごま)	牛乳	フルーチェ 麦茶
16	土	親子煮 吸物 つけもの いちご りんご (鶏肉 人参 玉葱 しいたけ 卵) (竹輪 麩 小葱)	牛乳	おかし
18	月	春野菜のきつねうどん キャベツのごまドレサラダ 桜えびの手作りふりかけ (麺 スナップエンドウ アスパラ うす揚げ 人参) (キャベツ ハム トマト 玉葱)	麦茶	フルーツの盛り合わせ 牛乳
19	火	ピーマンの肉づめ 春のきんぴら ミニトマト かみなり汁 (合挽 ピーマン 玉葱) (筍 人参 ごぼう しめじ) (豆腐 しいたけ 人参 大根 ごぼう 生姜)	麦茶	はちみつパン 牛乳
20	水	誕生会 (中華風ちまき ヒレカツ キャベツとワカメのナムル風サラダ スナップエンドウ 潮汁 いちご メロン)	牛乳	ケーキ 野菜ジュース
21	木	魚の中華風ホイル焼き 切り干し大根の煮物 吸物 (魚 春雨 人参 玉葱 しいたけ きくらげ) (切り干し大根 人参 コンニャク いんげん) (かまぼこ 豆腐 小葱)	スキムミルク	お好み焼き 牛乳
22	金	こいのぼりのオムレツ トマト アスパラ きゅうり チンゲン菜としいたけのゆずスープ 一口ゼリー (豚ミンチ 卵 人参 玉葱 ジャガ芋) (チンゲン菜 しいたけ ゆず)	牛乳	よもぎおはぎ 麦茶
23	土	中華五目スープ 大豆と昆布の甘煮 ふりかけ (ベーコン 白菜 いんげん 玉葱 春雨 人参 もやし しいたけ) (大豆 昆布)	牛乳	おかし
25	月	ジャージャー麺 納豆とシーチキンのサラダ 玉子焼き (麺 豚ミンチ しいたけ 筍 生姜 きゅうり キャベツ) (納豆 シーチキン 人参 玉葱 コーン)	麦茶	野菜チップス 牛乳
26	火	すりみのぼってん揚げ ひじきと大根の梅サラダ さつま汁 (すりみ 豆腐 いんげん 人参 生姜) (ひじき 大根 きゅうり かいわれ 梅干し) (さつま芋 人参 コンニャク 揚げ豆腐 ワカメ)	牛乳	フルーツヨーグルト 麦茶
27	水	春野菜と肉団子のスープ 小松菜の五目あえ 人参のごまみそいため りんご (豚ミンチ 人参 玉葱 しいたけ キャベツ アスパラ) (小松菜 人参 しめじ うす揚げ コンニャク)	ミロススキムミルク	大学かぼちゃ 牛乳
28	木	魚の照り焼き ころころサラダ ミニトマト 野菜スープ (魚 砂糖 しょうゆ みりん) (じゃが芋 人参 きゅうり ハム) (玉葱 人参 もやし しいたけ)	麦茶	キンショウメロン 牛乳
29	金	たけのこカレー アスパラとしらすの酢の物 福神漬 (豚ミンチ 筍 人参 玉葱 コーン ジャガ芋 グリンピース) (アスパラ しらす トマト)	牛乳	アイス 麦茶
30	土	卵の五目あんかけ 切り昆布と野菜の中華風ごまだれ バナナ (卵 人参 玉葱 しいたけ もやし) (昆布 キャベツ 人参 生姜)	牛乳	おかし

## 正しい食事習慣を身につけましょう

幼児期は、乳児期からの延長で発育が盛んな時期です。健康に発育するためには、体に見合った栄養素をしっかりとることが大切になります。エネルギー・たんぱく質・カルシウムを中心とするいろいろな栄養素が必要となります。栄養バランスを良くとるために、偏食のない正しい食習慣を身に付けることが大切です。この時期には生活習慣の基礎が確立されます。食事内容だけでなく、食べ方のしつけなどの生活面にも気を配ってあげましょう

