

5月 予定献立表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	
1	金	カレーライス コーンサラダ パン缶	花せんべい お茶	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(ばら)、蒸し大豆、豚肉(もも)	パン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	たい焼き お茶
2	土	しょうが焼き丼 みそ汁(ほうれん草) ーロゼリー	ばりんこ お茶	米	豚肉(ばら)、米みそ	りんごジュース、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、にんじん	バナナクリームサンド アスパラガス りんごジュース
7	木	麦ごはん ーロゼリー さばの照り焼き 梅サラダ みそ汁(生揚げ)	二色せんべい お茶	米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、オートミール、三温糖、バター	牛乳、さば、生揚げ、牛乳、卵、蒸し大豆、脱脂粉乳、無糖ヨーグルト、ベーコン、米みそ、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、こほう、切り干しだいこん、葉ねぎ、うめ干し	チーズ蒸しパン 牛乳
8	金	麦ごはん 豚肉のカレーしょうゆ焼き かぼちゃのサラダ(ハム) みそ汁(オクラ)	プチスティック 豆乳	米、食パン、マーガリン、グラニュー糖、押麦、マヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、ハム、米みそ、無糖ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、にんじん、きゅうり、コーン缶	ごまトースト 牛乳
9	土	五目ラーメン ピーマンのツナ和え パン缶	源氏パイ お茶	ゆで中華めん、スマイルポテト、砂糖、ごま	豚肉(もも)、ツナ缶	パン缶、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、葉ねぎ	スマイルポテト お茶
11	月	ごはん ーロゼリー あじの香味焼き 小松菜の納豆和え みそ汁(たまご)	ミレービスケット 豆乳	米、小麦粉、砂糖、無塩バター	牛乳、あじ、挽きわり納豆、無糖ヨーグルト、卵、脱脂粉乳、米みそ、牛乳、油揚げ、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、葉ねぎ、干しぶどう	ヨーグルトケーキ 牛乳
12	火	ごはん 鶏のケチャップ焼き ごまサラダ たまねぎとセロリのスープ	小丸ちゃん お茶	米、小麦粉、砂糖、ラード、マヨネーズ、粉糖、無塩バター、ごま	牛乳、鶏もも肉、無糖ヨーグルト、ちくわ、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、セロリー、パセリ	スノーボール 牛乳
13	水	ごはん パナナ さわらのみそマスタード焼き キャベツのゆかり和え 豆腐すまし汁(みつば)	カルテツウエハース お茶	米、マヨネーズ	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ	パナナ、キャベツ、みかん缶、オレンジジュース、にんじん、たまねぎ、みつば	オレンジゼリー カルテツウエハース(3上のみ) 牛乳
14	木	カラフル焼肉丼 豆腐すまし汁(小松菜) パン缶	クラッカー 豆乳	食パン、米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、卵、無糖ヨーグルト、米みそ	パン缶、キャベツ、こまつな、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、切り干しだいこん、ピーマン、レモン果汁	卵サンド 牛乳
15	金	麦ごはん もも缶 ししゃもの和風あんかけ キャベツとピーマンの塩昆布和え みそ汁(ごぼう)	星っこ お茶	米、焼心、押麦、グラニュー糖、砂糖、無塩バター	牛乳、ししゃも、蒸し大豆、ツナ缶、米みそ、塩こんぶ	もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、こまつな、ごぼう、葉ねぎ、えのきたけ、いんげん	麩のココアラスク 牛乳
16	土	けんちんうどん 切干大根サラダ ーロゼリー	ハッピーターン お茶	干しうどん(ゆで)、さといも、フレンチドレッシング(分離型)	豚肉(ばら)、ツナ缶	野菜ジュース、パナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう	パナナ アスパラガス 野菜ジュース

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	
18	月	ごはん パナナ 豚肉のさっぱり梅ソテー にんじんしりしり みそ汁(あさり)	豆花クッキー お茶	米、白玉粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、牛乳、卵、ツナ缶、蒸し大豆、粉チーズ、米みそ、あさり	パナナ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、うめ干し	チーズパン 牛乳
19	火	ごはん ーロゼリー ちくわ磯辺揚げ 白和え(枝豆) みそ汁(大根)	りんごジャムサンド 豆乳	米、じゃがいも、しらたき、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、ちくわ、ツナ缶、油揚げ、米みそ、カットわかめ、あおのり	にんじん、だいこん、えだまめ、かぼちゃ、コーン缶	ツナとポテトのおやき 牛乳
20	水	ミートスパゲティ キャベツの香り漬け オレンジ	はっぱなせんべい お茶	スパゲティ、米、天かす、砂糖、ごま	豚ひき肉、牛ひき肉、蒸し大豆、凍り豆腐、塩こんぶ	オレンジ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、こまつな、マッシュルーム缶、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	塩昆布入りたぬき おにぎり お茶
21	木	わかめごはん パン缶 赤魚の西京焼き きんぴらごぼう 麩のすまし汁	ミニのりすけ お茶	米、ホットケーキ粉、砂糖、焼心、油、ごま油、ごま	牛乳、あかうお、牛乳、卵、蒸し大豆、脱脂粉乳、無糖ヨーグルト、ちくわ、きな粉、米みそ	パン缶、にんじん、ごぼう、たまねぎ、葉ねぎ、切り干しだいこん	きなこ蒸しパン 牛乳
22	金	ごはん チキン南蛮 小松菜のおかか和え なめこのみそ汁	豆乳ラスク 豆乳	米、砂糖、タルタルソース、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、卵、米みそ、かつお節、カットわかめ	こまつな、パナナ、にんじん、もも缶、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、なめこ	寒天入り フルーツボンチ 牛乳
23	土	焼きそば 中華スープ(チンゲン菜) パナナ	源氏パイ お茶	焼きそばめん、ごま油	豚肉(ばら)	パナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	利休まんじゅう ばりんこ お茶
25	月	ロールパン もも缶 白身魚の洋風焼き キャベツとベーコンのドレッシング和え オニオンスープ	カルテツサブレ 豆乳	ロールパン、小麦粉、砂糖、オートミール、マヨネーズ、オリブ油、無塩バター	牛乳、メルルーサ、無糖ヨーグルト、ベーコン、卵、脱脂粉乳、ハム、粉チーズ	もも缶、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、いちごジャム、コーン缶、ピーマン	ジャムクッキー 牛乳
26	火	豚丼 みそ汁(里芋) パナナ	ミニハート お茶	米、さといも、マカロニ、砂糖、押麦、油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、きな粉、米みそ	パナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	マカロニあべかわ 牛乳
27	水	ごはん ーロゼリー のり塩チキン ひじきと枝豆のサラダ 春雨スープ	きなこせんべい お茶	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、牛乳、卵、ひじき、あおのり	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えだまめ、コーン缶	ミニアメリカンドック 牛乳
28	木	ピラフ ミートローフ 野菜たっぷりポトフ パン缶	いちごウエハース 豆乳	米、じゃがいも、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ウィンナー、ホイップクリーム、とろけるチーズ、卵	パン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ	キャラメルプリン お茶
29	金	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の旨煮 みそ汁(小松菜)	英字ビスケット お茶	米、小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳、サーモントラウト、卵、調整豆乳、蒸し大豆、脱脂粉乳、ちくわ、米みそ、油揚げ、無糖ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、パナナ、こまつな、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)	パナナケーキ 牛乳
30	土	納豆そばろ丼 みそ汁(わかめ) パナナ	ぼたぼた焼き お茶	米、砂糖	鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ、カットわかめ	パナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	青りんごゼリー シガーフライ お茶

ごはんの前には手を洗おう

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いには衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。そのため、親に食べさせてもらう離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にすると離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。

≪端午の節句をお祝いする食べ物≫

- たけのこ
端午の節句の頃に旬を迎える食材で「竹のようにまっすぐ元気に育ってほしい」という願いが込められています。
- カツオや出世魚
男の子の将来の活躍を願い「勝男」になぞらえられるカツオや、成長に合わせて呼び名が変わるスズキ・ブリは出世魚と呼ばれ、縁起の良い食べ物とされています。

▽▲ のり塩チキン ▲▽

- 【材料】大人5人分
- 鶏もも肉 450g
 - 砂糖 3g(小1)
 - 食塩 3g(小1/2)
 - 片栗粉 15g(小5)
 - 青のり 少々
 - 油 12g(大1)

【作り方】

- ①片栗粉と青のりを合わせておく
- ②鶏もも肉を食べやすい大きさに切る
- ③②に砂糖、食塩で下味をつける
- ④ポリ袋に下味をつけた肉と①の粉を入れ、まんべんなくまぶす
- ⑤フライパンに油を入れ熱し、肉を焼く

フライパンに引く油をバターに変えると、コクや香りが増してさらに美味しく仕上がります!!

