



令和3年

5月

予定献立表

松島こども園

日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	土	照り焼き丼 野菜のごま和え 大根のみそ汁 果物 牛乳	鶏もも ちくわ きざみ揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ もやし 大根 貝割れ 果物	せんべい	
3日	月	 憲法記念日					
4日	火	 みどりの日					
5日	水	 こどもの日					
6日	木	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコーンのスープ 黄桃缶 牛乳	牛豚ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 さつま芋 パター 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 果物	スイートポテト	
7日	金	【ちよっと早いゴーヤの日】 ゴーヤ入チャーハン ナムル クリームスープ ヨーグルト和え 牛乳	ウインナー さつま揚げ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 小麦粉	ゴーヤ 玉ねぎ パプリカ しいたけ コーン もやし きゅうり 人参	ごまマフィン	
8日	土	麻婆豆腐丼 南瓜サラダ キャベツのスープ 果物 牛乳	豆腐 豚ミンチ ウインナー 卵 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 マヨネーズ グラッカー	人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ にかぼちゃ きゅうり キャベツ えのき 大根葉 果物	クラッカーサンド	
10日	月	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりのおかかあえ 果物 牛乳 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	鶏もも 系割り 絹厚揚げ こんにやく きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま油 ごま 黒糖 いもくず	きゅうり ごぼう 人参 きぬさや 小松菜 えのき 果物	くずもち	
11日	火	沖縄そば 青菜の酢みそ和え さつま芋のごま煮 果物 牛乳	豚三枚肉 かまぼこ さつま揚げ 豚ミンチ ひじき 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ ほうれん草 えのき 人参 しいたけ 果物	ジュシーおにぎり	
12日	水	 春の遠足(お弁当会)					ぜんざい ぼたぼた焼き
13日	木	麦ご飯 魚のねぎみそ焼き いんげんソテー 冬瓜のそぼろ煮 かき玉汁 果物 牛乳	メルルーサ 鶏ミンチ 豆腐 卵 きな粉 牛乳	米 押麦 油 食パン パター 砂糖	パプリカ ねぎ 長ねぎ いんげん 冬瓜 グリンピース チンゲン菜 えのき 果物	きなこクリームサンド	
14日	金	あわご飯 ひれかつ(ブロッコリー) 人参しりしり もずくのみそ汁 果物 牛乳	豚ヒレ 卵 もずく 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 油 ホットケーキミックス パター 砂糖	ブロッコリー 人参 玉ねぎ にかぼちゃ えのき ねぎ 果物	ココアクッキー	
15日	土	ハヤシライス 切干大根のマヨネーズ和え 白菜と豆腐のスープ 果物 牛乳	牛肩 豚レバー ツナ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリンピース 切干大根 きゅうり トマト 白菜 果物	たまごボーロ	
17日	月	あわご飯 さばの照り焼き ほうれん草炒め 春雨の中華和え 麩のみそ汁 黄桃缶 牛乳	さば 鮫 わかめ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 ごま油 春雨 つぶあん ホットケーキミックス パター	ほうれん草 コーン きゅうり パプリカ しめじ ねぎ 果物	小倉ケーキ	
18日	火	あわご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー ポテトサラダ ナスのみそ汁 果物 牛乳	鶏もも きざみ揚げ きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 マヨネーズ ロールパン 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム トマト ビーマン ブロッコリー じゃが芋 きゅうり コーン 人参 なす しめじ ねぎ 果物	揚げばん	
19日	水	黒米ご飯 さんまの梅煮 南瓜のごままぶし オクラ納豆 ゆし豆腐 果物 牛乳	さんま 納豆 系割り ゆし豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま油 小麦粉	かぼちゃ オクラ パプリカ もやし ねぎ 果物	紅芋ちんすこう	
20日	木	ロールパン マカロニグラタン ごぼうサラダ トマトと卵のスープ 果物 牛乳	鶏小間 チーズ 卵 ツナ 牛乳	ロールパン マカロニ 小麦粉 パター ごま マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ ごぼう いんげん パプリカ トマト キャベツ 果物	パインケーキ	
21日	金	きのご飯 鮭のもみじ焼き ひじきの白和え じゃが芋のみそ汁 果物 牛乳	鶏もも さけ ひじき 豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま 小麦粉 油	しめじ えのき しいたけ ねぎ パプリカ からし菜 じゃが芋 えのき 果物	サーターアングギー	
22日	土	ジャージャー麺 白菜サラダ 中華スープ 杏仁フルーツ 牛乳	豚ミンチ ちくわ 豆腐 ひじき ツナ 牛乳	中華麺 ごま油 ごま 米	たけのこ しいたけ 長ねぎ きゅうり 白菜 小松菜 人参 チンゲン菜 えのき からし菜	青菜ツナおにぎり	
24日	月	あわご飯 ぎせい豆腐 胡瓜の梅和え 千切イリチー キャベツのみそ汁 果物 牛乳	豆腐 鶏ミンチ 卵 長布 こんにやく 豚もも きざみ揚げ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	玉ねぎ パプリカ しいたけ きゅうり 切干大根 キャベツ ねぎ 果物	芋天ぷら	
25日	火	玄米ご飯 魚の南蛮漬け 肉じゃが 冬瓜のみそ汁 果物 牛乳	メルルーサ 豚もも 豆腐 クリームチーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ ビーマン コーン セロリ じゃが芋 しいたけ きぬさや 冬瓜 豆苗 果物	チーズ蒸しパン	
26日	水	肉うどん もずくかき揚げ 青菜の白和え 果物 牛乳	豚肩 かまぼこ もずく しらす 卵 豆腐 ツナ 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油 ごま 米 押麦	長ねぎ 玉ねぎ 人参 からし菜 果物	ゆかりおにぎり	
27日	木	麦ご飯 豚肉のケチャップ炒め ゴーヤチップ 果物 牛乳 キャベツとえ物 青菜のこのスープ	豚肩 しらす 卵 スキムミルク 牛乳	米 押麦 油 砂糖 パター 小麦粉	玉ねぎ ゴーヤ キャベツ きゅうり パプリカ ほうれん草 人参 えのき しいたけ 果物	アイスボックスクッキー	
28日	金	チキンライス魚フライタルタルかけ アスパラソテー 春雨サラダ 牛乳 スープ お誕生日ケーキ	鶏小間 メルルーサ 卵 ウインナー 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 春雨	玉ねぎ ビーマン パプリカ アスパラ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン わかめ	おにぎり	
29日	土	タコライス サラダ スープ 果物 牛乳	牛豚ミンチ チーズ ちくわ わかめ 牛乳	米 押麦	玉ねぎ レタス トマト ブロッコリー キャベツ 人参 白菜 貝割大根 果物	ちよぼちよぼクッキー	
31日	月	もずく丼 キャベツのツナあえ イナムル汁 黄桃缶 牛乳	もずく 豚ミンチ 卵 ツナ 豚もも かまぼこ こんにやく 牛乳	米 押麦 砂糖 食パン パター	ビーマン パプリカ キャベツ きゅうり 人参 しいたけ 大根 ねぎ 果物	オレンジ風味のフレンチトースト	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。



食育だより

令和3年 5月 日清医療食品株式会社

進級や入園して1ヶ月。少し落ち着いてきて疲れが出てくるころではないでしょうか？
更に沖縄はこれから夏のように気温が高い日も多くなってきます。
体力をつける為にしっかり食べて早めに眠ることはもちろんですが、沖縄の旬の野菜はその時期の体に合っていて体の熱やをとってくれたり水分を調整してくれます。ぜひ取り入れてみてくださいね。



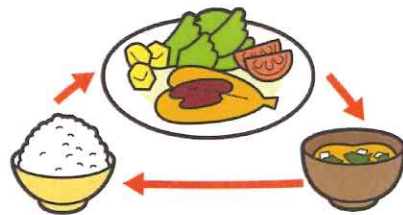
子どもの日のお祝い

端午の節句は中国伝来の風習で、暑くなる時期に体調を崩さないよう、ちまきを食べて健康祈願したのがはじまりといわれています。日本では^{かしわ}柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについているので、その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして柏もちが食べられるようになったといわれています。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



成長に必要な栄養素

3〜5歳児の1日のエネルギー量は、1250〜1300kcal が目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。

