

# 5月



## お弁当の日

お弁当はお楽しみの時間です。通常の食事より量を少し減らしたり、好きなおかずを詰めたりして、残さない工夫をしましょう。「全部食べられた!」という達成感が自信へとつながります。

## お野菜いっぱいポリタン

材料 こども1人分

- 玉ねぎ 10g
- キャベツ 5g
- マカロニ 8g
- スイートコーン 5g
- ケチャップ 大さじ1/2
- コンソメ 0.6g
- 水 35ml

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは細切り、キャベツは一口大に切る。
- ②マカロニ以外の材料を鍋に入れ火にかける、沸騰したらマカロニを入れ、材料が軟らかくなるまで煮る。

\*災害時等はすべての材料をポリ袋に入れ口を縛り、沸騰した鍋に、20分ほど入れる。

## 食育

5月14日(木)

ゆり組・ふじ組

『食育紙芝居』を観ます。



| 1人1日<br>平均栄養量 | エネルギー<br>(Kcal) | タンパク質<br>(g) | 脂肪<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|---------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 3歳未満児         | 558             | 18.2         | 17.6      | 223           | 1.4          |
| 3歳以上児         | 629             | 22.1         | 20.7      | 256           | 1.6          |

## 2020年 5月 予定献立表

白鳩保育園

|                 | 月                                   | 火                               | 水                      | 木                                  | 金                                    | 土          |
|-----------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------|
|                 |                                     |                                 |                        |                                    | 1                                    | 2          |
| 午前のおやつ<br>(未満児) |                                     |                                 |                        |                                    | カルピス<br>煎餅                           | ジュース<br>煎餅 |
| お昼              |                                     |                                 |                        |                                    | 鶏肉のトマト煮<br>サラダ<br>果物                 | パン<br>牛乳   |
| 午後のおやつ          |                                     |                                 |                        |                                    | 菓子<br>牛乳                             | 煎餅<br>牛乳   |
|                 | 4                                   | 5                               | 6                      | 7                                  | 8                                    | 9          |
| 午前のおやつ<br>(未満児) |                                     |                                 |                        | リンゴジュース<br>クッキー                    | カルピス<br>ビスケット                        | ジュース<br>煎餅 |
| お昼              | みどりの日                               | こどもの日                           | 振替休日                   | かじきのごまみそ焼き<br>ブロッコリーの和え物<br>果物     | ハヤシライス<br>かぼちゃのサラダ<br>果物             | パン<br>牛乳   |
| 午後のおやつ          |                                     |                                 |                        | にんじんケーキ<br>果物<br>牛乳                | カルシウムおにぎり<br>果物<br>牛乳                | 煎餅<br>牛乳   |
|                 | 11                                  | 12                              | 13                     | 14                                 | 15                                   | 16         |
| 午前のおやつ<br>(未満児) | リンゴジュース<br>煎餅                       | カルピス<br>ビスケット                   | カルピス<br>煎餅             | リンゴジュース<br>サブレ                     | カルピス<br>煎餅                           | ジュース<br>煎餅 |
| お昼              | れんこんハンバーグ<br>ブロッコリー<br>人参グラッセ<br>果物 | 揚げじゃがいものそぼろ煮<br>春色マカロニサラダ<br>果物 | 焼き餃子<br>ツナサラダ<br>果物    | 豆腐のまさご揚げ<br>三味和え<br>果物             | ひじき入り厚焼き卵<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>味噌汁<br>果物 | パン<br>牛乳   |
| 午後のおやつ          | おからのパウンドケーキ<br>果物<br>牛乳             | 冷麦<br>麦茶                        | ジャムサンド<br>果物<br>牛乳     | ポテともち<br>果物<br>牛乳                  | 焼きビーフン<br>牛乳                         | 煎餅<br>牛乳   |
|                 | 18                                  | 19                              | 20                     | 21                                 | 22                                   | 23         |
| 午前のおやつ<br>(未満児) | カルピス<br>煎餅                          | リンゴジュース<br>ビスケット                | カルピス<br>煎餅             | リンゴジュース<br>サブレ                     | カルピス<br>煎餅                           | ジュース<br>煎餅 |
| お昼              | れんこんボール<br>コールスローサラダ<br>果物          | 鮭フライ<br>ブロッコリーのごま酢和え<br>果物      | おやさい麻婆<br>パンパンジー<br>果物 | ガーリッククレスピーキン<br>コールスローサラダ<br>果物    | お弁当の日                                | パン<br>牛乳   |
| 午後のおやつ          | 韓国ちぢみ<br>果物<br>牛乳                   | 和風スパゲティ<br>牛乳                   | ピザトースト<br>果物<br>牛乳     | きらきらゼリー<br>牛乳                      | 菓子<br>ジュース                           | 煎餅<br>牛乳   |
|                 | 25                                  | 26                              | 27                     | 28(誕生会)                            | 29                                   | 30         |
| 午前のおやつ<br>(未満児) | カルピス<br>煎餅                          | リンゴジュース<br>煎餅                   | カルピス<br>クッキー           | リンゴジュース<br>ビスケット                   | カルピス<br>煎餅                           | ジュース<br>煎餅 |
| お昼              | 焼き肉<br>彩おかか和え<br>果物                 | 肉じゃが<br>キャベツのごま和え<br>果物         | カレー<br>野菜のおかか和え<br>果物  | カレーピラフ<br>鶏肉のホイル焼き<br>コーンスープ<br>果物 | 五目野菜つくね<br>青菜ともやし和え<br>果物            | パン<br>牛乳   |
| 午後のおやつ          | ベーコンポテトパイ<br>果物<br>牛乳               | 豆腐ドーナツ<br>果物<br>牛乳              | ヨーグルト<br>煎餅<br>牛乳      | ケーキ<br>紅茶                          | バナナケーキ<br>果物<br>牛乳                   | 煎餅<br>牛乳   |

\*材料の都合により献立を変更する場合があります。