

5月の献立計画表



2007年 5月1日 [つみき保育園 栄養士 玉井 美帆]

日	曜	献立	主な材料	離乳食	AM	PMおやつ
1 18	火 金	鶏肉の南蛮漬け 白和え 味噌汁	鶏もも肉、玉ねぎ、人参、パプリカ ほうれん草、豆腐、ごま 油揚げ、ねぎ、わかめ、しめじ	おかゆ かぼちゃの煮物 白和え 味噌汁	牛乳	牛乳 ミニフィッシュ 1日 お菓子 18日 プリン
2 子どもの日	水	こいのぼりライス サラダ コンソメスープ いちご	米、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、ケチャップ、グリーンピース キャベツ、ブロッコリー、人参、ハム、卵 わかめ、コーン、ねぎ いちご	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮 和え物、いちご スープ	牛乳	牛乳 ミニフィッシュ かしわ餅
7 24	月 木	高野豆腐の卵とじ おおか和え 味噌汁	高野豆腐、鶏肉、人参、インゲン、ちくわ、たまねぎ、卵 ほうれん草、人参、ごま、鰹節 わかめ、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ	おかゆ 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の煮物 すまし汁	牛乳	牛乳 ミニフィッシュ 7日 プリン 24日 お菓子
8 25	火 金	パン サラダ 鮭と野菜のクリームシチュー	キャベツ、きゅうり、コーン、トマト 鮭、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、グリーンピース、 クリームシチュールー、牛乳	おかゆ 鮭と野菜のクリーム煮 スープ	牛乳	ミニフィッシュ フルーツ白玉
9 21	水 月	ふりかけご飯 筑前煮 ゴマ酢和え すまし汁	わかめふりかけ 鶏肉、人参、ちくわ、椎茸、蓮根、里芋、インゲン、こんにゃく キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢 小松菜、人参、麩、わかめ	おかゆ 筑前煮 ゴマ酢和え すまし汁	牛乳	牛乳 ミニフィッシュ 9日ポップコーン、チーズ 21日果物
10 22	木 火	ポークカレー ミモザサラダ	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、カレールー、 牛乳 キャベツ、ブロッコリー、ツナ、人参、コーン、卵	おかゆ 豚じゃが サラダ 味噌汁	牛乳	牛乳 ミニフィッシュ お菓子
11 31	金 木	ミンチカツ ひじきサラダ すまし汁	冷凍ミンチカツ ひじき、春雨、コーン、鶏ささみ、人参、きゅうり、ごま油、ごま はんぺん、わかめ、三つ葉	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ おおか和え すまし汁	牛乳	牛乳 ミニフィッシュ 11日果物 31日いちごヨーグルト
12	土	マーボー丼 すまし汁	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ 麩、わかめ、ねぎ	おじや 野菜のそぼろ煮 すまし汁	牛乳	ヤクルト ミニフィッシュ お菓子
14 29	月 火	きのこ野菜の オムレツ ポテトサラダ みそ汁	卵、しめじ、椎茸、ハム、玉ねぎ、人参、ピーマン じゃがいも、人参、コーン、きゅうり、マヨネーズ 豆腐、ほうれん草	おかゆ トマトオムレツ ポテトサラダ 味噌汁	牛乳	牛乳 ミニフィッシュ お菓子
15 30	火 水	鱈の焼き魚 蓮根のきんぴら 味噌汁	鱈 れんこん、人参、こんにゃく、ごま 里芋、大根、ごぼう、油揚げ、ねぎ	おかゆ 鱈のポパイソース 野菜の煮物 味噌汁	牛乳	牛乳 ミニフィッシュ 蒸しパン
16	水	八宝菜 ハムともやしの 和え物 春雨スープ	白菜、人参、たけのこ、玉ねぎ、さやえんどう、えび、 豚肉、ヤングコーン もやし、ハム、油揚げ、酢 春雨、青梗菜、しいたけ、人参	おかゆ 豆腐の中華あんかけ 春雨の煮物 すまし汁	牛乳	ミニフィッシュ ヨーグルト コーシフレーク
17 28	木 月	五目ラーメン ゴマ和え	ラーメン、豚肉、白菜、人参、なると、コーン ほうれん草、人参、しらす干し、ごま	おかゆ ラーメンめんのくたくた煮 じゃが芋のそぼろあん すまし汁	牛乳	牛乳 ミニフィッシュ フレンチトースト
19	土	牛丼 すまし汁	米、牛肉、人参、たまねぎ、なると、麩、白菜、ねぎ はんぺん、三つ葉	おかゆ すき焼き風煮物 すまし汁	牛乳	ヤクルト ミニフィッシュ お菓子
23 誕生会	水	エビフライ サラダ スープ	冷凍エビフライ、卵、マヨネーズ、ドレッシング、パセリ キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン、トマト ジャガイモ、たまねぎ、人参、ウィンナー、インゲン	おかゆ ささみの煮物 サラダ スープ	牛乳	牛乳 ミニフィッシュ ケーキ
26	土	園外保育、お弁当の日				

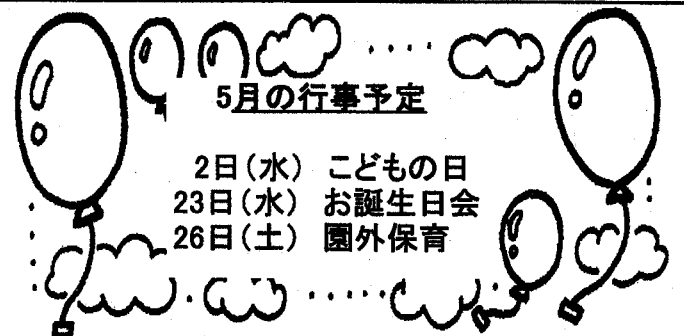
☆咀嚼(そしゃく)☆ 小さい頃からしっかり噛む習慣を身につけましょう!!

最近、噛む力が弱くなっているそうです。
よく噛むということは体にどんな影響を与えるのでしょうか?

- ・口の中が自然に清掃されます。
- ・胃の負担も軽くなり、よく消化されます。
- ・少ない量で栄養素が十分吸収されます。
- ・噛みしめる力は意思力、判断力、辛抱強さなど精神面にもかかわってきます。
- ・顎や顎の筋肉を発達させ、頭部、顔面、顎の骨などを成長させます。

* 入荷の都合により献立を変更することがあります。

* 1歳以上の子どもさんに肝油ドロップを一粒ずつ、おやつにおだしています。



5月の行事予定

- 2日(水) こどもの日
- 23日(水) お誕生日会
- 26日(土) 園外保育