

【5月の目標】
生活リズムをつくりましょう


10日(木)

お弁当の日

愛情お弁当
お願い致します。
フルーツ

は、園で出します。

かすの中に

入れない下さい。



15日(火)

誕生会

ごはんは
いりません。



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤血や肉になる	黄・熱や力となる	材料名	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	火	ビスケット 牛乳	鶏もも肉のトマト煮込み マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁	ケチャップ マヨネーズ だし汁 味噌	鶏もも肉	米 マカロニ じゃが芋	トマト 人参 人参 人参	ごはん	プリン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	536cal 19.7g 22.3g 1.6g	362cal 15.5g 20.2g 1.7g
2	水	クッキー 牛乳	こいのぼりオムレツ ほうれん草サラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 ごま油 コンソメ	卵 ハム のり	米 チーズ	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	こいのぼりクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	605cal 17.8g 23.0g 1.8g	412cal 13.2g 19.9g 2.1g
7	月	せんべい 牛乳	鶏肉のごま味噌焼き 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁	味噌 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 豆腐	米 白ごま	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	カスタードパイ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	626cal 26.4g 24.7g 2.4g	454cal 23.3g 22.8g 2.6g
8	火	ビスケット 牛乳	焼き魚 キャベツのごま和え 麩の味噌汁	塩 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	甘塩紅鮭	米 白すりごま 麩	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	548cal 23.4g 12.5g 1.5g	341cal 19.1g 8.4g 1.6g
9	水	クッキー 牛乳	わかめ入り卵焼き 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	だし汁 塩 醤油 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	卵 わかめ かにかまぼこ	米 春雨 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	483cal 14.4g 10.9g 1.2g	258cal 9.3g 4.8g 0.9g
10	木	ビスケット 牛乳	玉葱の味噌汁	だし汁 味噌	玉葱	米	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	チーズ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	304cal 13.8g 14.7g 1.2g	257cal 11.4g 12.2g 1.2g
11	金	せんべい 牛乳	かじきのカラフル煮 ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 だし汁 味噌	かじき 豆腐 わかめ 鶏もも肉 牛乳	米油 じゃが芋 片栗粉 白すりごま	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	オレンジ風味 ブラウニー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	673cal 27.5g 27.3g 2.1g	449cal 25.9g 25.0g 2.4g
12	土	ビスケット お茶	コーンシチュー 牛乳 バナナ	シチュールー	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	ミニチョコパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	636cal 18.7g 19.1g 0.8g	600cal 14.1g 16.7g 0.7g
14	月	クッキー 牛乳	さわらの味噌マヨネーズ焼き すき昆布の煮物 大根の味噌汁	味噌 マヨネーズ 醤油 みりん だし汁 味噌	さわら かまぼこ 油揚げ	米	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	チーズクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	572cal 22.6g 23.1g 2.2g	309cal 16.5g 16.0g 2.7g
15	火	せんべい 牛乳	竹の子飯 松風焼き ほうれん草のなめ煮和え 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 味噌 砂糖 だし汁 味噌	油揚げ 鶏ひき肉 卵	米 パン粉 白ごま	人参 人参 人参 人参 人参 人参	竹の子 ごはん	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	692cal 26.1g 31.8g 2.2g	688cal 26.3g 31.0g 2.6g
16	水	誕生会 牛乳	大豆入りハンバーグ ポテトサラダ 大根の味噌汁	だし汁 味噌 ケチャップ ソース マヨネーズ だし汁 味噌	大豆 合いひき肉 卵	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	カステラ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	650cal 19.4g 20.9g 2.1g	443cal 14.9g 17.5g 2.1g
17	木	クッキー 牛乳	カレーライス 福神漬け バナナ	カレールー	豚ばら肉	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	588cal 16.6g 13.0g 1.7g	397cal 11.9g 9.5g 1.9g
18	金	ビスケット 牛乳	かじきの変わり揚げ ひじき煮 豆腐の味噌汁	カレー粉 醤油 みりん だし汁 味噌	かじき 卵 油揚げ かまぼこ ひじき 豆腐	米油 小麦粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	じゃが芋クッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	598cal 22.6g 23.4g 1.8g	433cal 19.1g 21.4g 2.0g
19	土	せんべい お茶	ひき肉と豆腐煮込み かき玉汁 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	豚ひき肉 厚揚げ 卵 牛乳	米 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	バターロール ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	588cal 24.1g 23.7g 1.8g	412cal 20.2g 21.7g 1.9g
21	月	ビスケット 牛乳	キャベツバター ゆで卵とポテトサラダ 玉葱の味噌汁	ケチャップ 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	バナナヨーグルト マフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	668cal 22.7g 21.5g 1.9g	482cal 18.5g 18.5g 1.9g
22	火	クッキー 牛乳	はんぺんカツ きゅうりとひじきの中華風サラダ 豆腐の味噌汁	マヨネーズ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	はんぺん ひじき 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	バームクレーン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	602cal 18.1g 19.2g 1.7g	417cal 13.3g 16.6g 1.8g
23	水	せんべい 牛乳	卵のカレー焼き プロコリーパーサラダ 麩の味噌汁	ケチャップ カレー粉 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	卵 豚挽き肉	米 チーズ	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	イチゴ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	566cal 18.2g 18.2g 1.8g	373cal 20.4g 17.8g 1.9g
24	木	ビスケット 牛乳	シウマイ アスパラサラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	シウマイ ハム	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	アップルパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	605cal 16.1g 20.7g 1.7g	400cal 11.1g 17.4g 1.7g
25	金	クッキー 牛乳	さわらの西京焼き 中華きゅうり 大根の味噌汁	マヨネーズ 味噌 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	さわら かにかまぼこ	米	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	ヨーグルト ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	629cal 26.7g 23.5g 1.8g	425cal 22.8g 19.4g 1.7g
26	土	せんべい お茶	カレー肉じゃが 豆腐の味噌汁 牛乳 バナナ	カレー粉 醤油 だし汁 味噌	豚ばら肉 豆腐 わかめ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	618cal 19.3g 18.3g 1.4g	459cal 15.1g 16.3g 1.7g
28	月	ビスケット 牛乳	スパニッシュオムレツ ツナサラダ 玉葱の味噌汁	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	卵 ベーコン ツナ	米 じゃが芋 チーズ	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	中華蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	559cal 19.6g 21.5g 1.7g	391cal 15.3g 20.3g 2.2g
29	火	クッキー 牛乳	エビシウマイ 中華風酢の物 豆腐の味噌汁	醤油 ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	はんぺん えび かにかまぼこ 豆腐 わかめ	米 片栗粉 春雨	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	もちもちチーズ パン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	523cal 21.1g 15.5g 1.5g	482cal 19.3g 12.5g 1.7g
30	水	せんべい 牛乳	フライドチキン カレー味 竹輪サラダ 麩の味噌汁 バナナ	カレー粉 醤油 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 竹輪	米油 片栗粉 小麦粉 白すりごま 麩	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	人参 ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	654cal 24.4g 23.8g 2.2g	474cal 20.8g 21.2g 2.2g
31	木	クッキー 牛乳	ツナ入り卵焼き 野菜サラダ じゃが芋の味噌汁	コンソメ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	卵 ツナ かにかまぼこ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参	ごはん	ミニクリーム パン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	470cal 15.5g 9.3g 1.3g	374cal 12.3g 15.1g 1.2g



＜配ぜんは毎日のお手伝いで自然に身につきます＞
和食の配ぜんでは、ごはんが左、汁物が右で、おかずは奥に、はしは手前に置きます。子どもたちは、家族のはしを置く、料理を並べるなどのお手伝いをするので、自然に配ぜんを覚えていきます。お家でも、お手伝いさせてみてはいかがでしょうか。