

【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

す。フルーツ

は、園で出し

ますので、お

かずの中に

入れないで下

さい。



15日(火)

誕生会

ごはんは

いりません。



23日(水)

クッキング

ゆで卵の殻むき

(3. 4. 5歳児)

たんぽぽ、ゆ

り、ひまわり組

さんは、エプロ

ン、三角巾を

忘れないよう

にしてください

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	緑・調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	以上児
1	火	ビスケット 豆乳	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 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 マカロニ じゃが芋	トマト 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 536cal 19. 7g 22. 3g 1. 6g 1. 7g	未満児
2	水	クッキー 豆乳	こいのぼりハンバーグ スープ イチゴ	コンソメ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 鶏がら	豚挽き肉 ハム のり	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱 イチゴ	ごはん	こいのぼりホットケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 605cal 17. 8g 23. 0g 1. 8g 2. 1g	未満児
7	月	せんべい 豆乳	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 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐	米 白ごま	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱 オレング	ごはん	ホットケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 626cal 26. 4g 24. 7g 2. 4g 2. 6g	未満児
8	火	ビスケット 豆乳	焼き魚 キャベツのごま和え 麴の味噌汁	塩 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	鯖	米	人参 玉葱 オレング	ごはん	ゼリー	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 548cal 23. 4g 12. 5g 1. 5g 1. 6g	未満児
9	水	クッキー 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにがまぼこ	米 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱 オレング	ごはん	ホットケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 483cal 14. 4g 10. 9g 1. 2g 0. 9g	未満児
10	木	ビスケット 豆乳	玉葱の味噌汁 オレング	だし汁 味噌		米	人参 玉葱 オレング	ごはん	蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 304cal 13. 8g 14. 7g 1. 2g 1. 2g	未満児
11	金	せんべい 豆乳	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 醤油 砂糖 だし汁 味噌	かじき 豆腐 わかめ 鶏もも肉 豆乳	米油 じゃが芋 片栗粉 白すりごま	人参 コーン ピーマン にんにく 生姜 人参 ほうれん草 玉葱	ごはん	オレンジ風味 ブラウニー 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 673cal 27. 5g 27. 3g 2. 1g 2. 4g	未満児
12	土	ビスケット 豆乳	コーンシチュー 豆乳 バナナ	シチュールー 塩 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 コーン ピーマン バナナ	ごはん	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 636cal 18. 7g 19. 1g 0. 8g 0. 7g	未満児
14	月	クッキー 豆乳	さわらの味噌焼き すき昆布の煮物 大根の味噌汁	味噌 醤油 みりん だし汁 味噌	さくら かまぼこ 油揚げ	米	人参 すき昆布 ピーマン 人参 大根	ごはん	クッキー 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 572cal 22. 6g 23. 1g 2. 2g 2. 7g	未満児
15	火	せんべい 豆乳	竹の子飯 松風焼き ほうれん草のなめ煮 イチョ	醤油 みりん 味噌 砂糖 醤油 砂糖 だし汁 味噌	油揚げ 鶏ひき肉	米 パン粉 白ごま	人参 竹の子 玉葱 葱 人参 ほうれん草 なめ草 人参 玉葱	竹の子 ごはん	ケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 692cal 26. 1g 31. 8g 2. 2g 2. 6g	未満児
16	水	誕生会 豆乳	鶏肉の味噌汁 太入りハンバーグ ポテトサラダ 大根の味噌汁	ケチャップ ソース 塩 だし汁 味噌	大豆 合いひき肉	米 パン粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 大根	ごはん	ホットケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 650cal 19. 4g 20. 9g 2. 1g 2. 1g	未満児
17	木	クッキー 豆乳	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 玉葱 グリンピース 福神漬け バナナ	ごはん	ゼリー	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 588cal 16. 6g 13. 0g 1. 7g 1. 9g	未満児
18	金	ビスケット 豆乳	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 油揚げ かまぼこ ひじき 豆腐	米油 小麦粉	人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱	ごはん	じゃが芋クッキー 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 598cal 22. 6g 23. 4g 1. 8g 2. 0g	未満児
19	土	せんべい お茶	ひき肉と豆腐煮込み 玉葱の味噌汁 豆乳	醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	豚ひき肉 厚揚げ 豆乳	米 片栗粉	ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 588cal 24. 1g 23. 7g 1. 8g 1. 9g	未満児
21	月	ビスケット 豆乳	キャベツハンバーグ 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	米 パン粉 じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	バナナマフィン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 668cal 22. 7g 21. 5g 1. 9g 1. 9g	未満児
22	火	クッキー 豆乳	鶏肉の唐揚げ きゅうりとひじきの中華風サラダ 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ひじき 豆腐	米油 小麦粉 片栗粉 パン粉 春雨	玉葱 きゅうり コーン 人参 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 602cal 18. 1g 19. 2g 1. 7g 1. 8g	未満児
23	水	せんべい 豆乳	カレー焼き フロコリーサラダ 麴の味噌汁	ケチャップ カレー粉 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	豚挽き肉	米	人参 玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 人参 コーン ブロッコリー 人参	ごはん	イチゴ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 566cal 21. 8g 18. 2g 1. 8g 1. 9g	未満児
24	木	クッキング 豆乳	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	ごはん	ホットケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 605cal 16. 1g 20. 7g 1. 7g 1. 7g	未満児
25	金	クッキー 豆乳	さわらの西京焼き 中華きゅうり 大根の味噌汁 オレング	味噌 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	さくら かにがまぼこ	米	人参 きゅうり 人参 大根 オレング	ごはん	蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 629cal 26. 7g 23. 5g 1. 8g 1. 7g	未満児
26	土	せんべい お茶	カレー肉じゃが 豆腐の味噌汁 豆乳 バナナ	カレー粉 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	豚ばら肉 豆腐 わかめ 豆乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 葱 バナナ	ごはん	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 618cal 19. 3g 15. 1g 1. 4g 1. 7g	未満児
28	月	ビスケット 豆乳	じゃが芋の炒めもの 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	ベーコン ツナ	米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	中華蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 559cal 19. 6g 21. 5g 1. 7g 1. 8g	未満児
29	火	クッキー 豆乳	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	えび かにがまぼこ 豆腐 わかめ	米 片栗粉 春雨	玉葱 人参 葱	ごはん	蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 523cal 21. 1g 19. 3g 1. 5g 1. 7g	未満児
30	水	せんべい 豆乳	フライドチキンカレー味 竹輪サラダ 麴の味噌汁 バナナ	カレー粉 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 竹輪	米油 片栗粉 小麦粉 白すりごま 麴	生姜 人参 人参 玉葱 バナナ	ごはん	人参ケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 654cal 24. 4g 23. 8g 2. 2g 2. 2g	未満児
31	木	クッキー 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き 野菜サラダ じゃが芋の味噌汁	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにがまぼこ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ 人参	ごはん	ホットケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 470cal 15. 5g 9. 3g 1. 3g 1. 2g	未満児



＜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、家族のはしを置き、料理を並べるなどのお手伝いをするこで、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。