2021年5月

予定献立表・幼児食

ハッピーちゃいるど保育園

5月

風薫る爽やかな季節がやってまいりました。寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。

これから連休が始まりますが、体調を崩さないように十分気をつけてあげて下さい。

朝ごはんは目覚めのスイッチ

朝ごはんは、体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化、吸収されたいろいろな成分が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。

また、朝ごはんによって腸の働きが高まり排便をしやすくなります。元気に過ごすために朝ごはんをしっかりと食べて体を目覚めさせましょう。

曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
おやつ(午前)						お菓子
昼食						ごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁
主要食材						米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草 白菜・もやし・人参・味噌
おやつ						アップルゼリー 牛乳
主要食材						アガー・りんごジュース
栄養価 1・2歳						ｴﾈﾙｷﾞｰ 477.0 kcal 蛋白質 21.2 g
栄養価 3～5歳						ｴﾈﾙｷﾞｰ 507.0 kcal 蛋白質 24.4 g
日	3	4	5	6	7	8
おやつ(午前)	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	お菓子	お菓子	お菓子
昼食				ポークカレー ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏のから揚げ 切干の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の蒲焼 ごま人参 味噌汁
主要食材				米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・きゃべつ・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 小麦粉・トマト・切干大根・人参 いんげん・味噌	ほっけ・片栗粉・しょうが汁 南瓜・ブロッコリー・マヨネーズ 人参・ごま油・ごま・味噌
おやつ				マカロニきなこ 牛乳	スイートポテト 牛乳	オレンジポンチ 牛乳
主要食材				マカロニ・きな粉	さつま芋・豆乳	フルーツ・オレンジジュース
栄養価 1・2歳				ｴﾈﾙｷﾞｰ 521.0 kcal 蛋白質 18.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485.0 kcal 蛋白質 18.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501.0 kcal 蛋白質 15.7 g
栄養価 3～5歳				ｴﾈﾙｷﾞｰ 572.0 kcal 蛋白質 19.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513.0 kcal 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 16.1 g
日	10	11	12	13	14	15
おやつ(午前)	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん ポークビーンズ スティック野菜マヨ添え スープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ポテトサラダ すまし汁	麻婆大根丼 ほうれん草ナムル フルーツ スープ	ごはん チンジャオロース 南瓜の煮物 味噌汁	鶏ごぼうピラフ さつま芋サラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の酢豚風 人参しりしり 味噌汁
主要食材	米・豚挽肉・大豆水煮・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶・ケチャップ 大根・胡瓜・マヨネーズ	米・鮭・きゃべつ・玉ねぎ・ピーマン 味噌・じゃが芋・胡瓜・人参 マヨネーズ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・グリンピース もやし・ほうれん草・ごま・フルーツ	米・豚肉・片栗粉・もやし・玉ねぎ ピーマン・人参・ブロッコリー 南瓜・味噌	米・鶏挽肉・ごぼう・人参・コーン 小ねぎ・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・ほっけ・小麦粉・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・ｹﾁｬｯﾌﾟ・酢・片栗粉・人参 ツナ缶・味噌
おやつ	フレンチトースト 牛乳	アップルスクエア 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	ツナケチャップマカロニ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳
主要食材	食パン・豆乳・マーガリン	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・さけフレーク	マカロニ・玉ねぎ・ツナ缶・ケチャップ ｳｽﾀｰｿｰｽ・パセリ粉	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	りんご・レモン汁・ヨーグルト
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520.0 kcal 蛋白質 17.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 16.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524.0 kcal 蛋白質 18.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 22.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539.0 kcal 蛋白質 16.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491.0 kcal 蛋白質 18.3 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557.0 kcal 蛋白質 20.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529.0 kcal 蛋白質 18.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538.0 kcal 蛋白質 19.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523.0 kcal 蛋白質 24.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563.0 kcal 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522.0 kcal 蛋白質 19.7 g

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	17	18	19	20	21	22
おやつ(午前)	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ギョウザ丼 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｵｰﾛﾗｿｰｽ フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏肉のｸﾘｰﾑｺｰﾝ煮 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の胡麻味噌焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん コロッケ 胡瓜のナムル スープ	ごはん 鮭のサクサク焼 花野菜のサラダ 味噌汁	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 白和え風サラダ 味噌汁
主要食材	米・豚挽肉・しょうが汁・きゃべつ・にら 人参・片栗粉・ごま油・胡瓜・ｶﾘﾌﾗﾜｰ ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・フルーツ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳 ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ・ｶﾚｰ粉・きゃべつ 人参・胡瓜・酢・味噌	米・ほっけ・味噌・ごま・さつま芋 大根・高野豆腐・人参・いんげん	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・きゃべつ・ﾄﾏﾄ・ｳｽﾀｰｿｰｽ もやし・胡瓜・人参・酢・ごま・ごま油	米・鮭・ｳｽﾀｰｿｰｽ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・パン粉 南瓜・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ・人参・酢 味噌	米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・豆腐 ﾏﾖﾈｰｽﾞ・りんご・胡瓜・味噌
おやつ	◆お楽しみおやつ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	キャロットゼリー 牛乳
主要食材		米・若芽	マカロニ・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・パセリ粉	ヨーグルト・バナナ	米・鶏挽肉・人参	人参・りんご・ジュース・レモン汁 粉寒天
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526.0 kcal 蛋白質 17.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525.0 kcal 蛋白質 19.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 22.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518.0 kcal 蛋白質 15.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533.0 kcal 蛋白質 20.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506.0 kcal 蛋白質 19.1 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546.0 kcal 蛋白質 18.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539.0 kcal 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544.0 kcal 蛋白質 24.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552.0 kcal 蛋白質 16.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565.0 kcal 蛋白質 23.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514.0 kcal 蛋白質 20.8 g
日	24	25	26	27	28	29
おやつ(午前)	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	炒め納豆ごはん じゃが芋のきんぴら フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のごま照焼 大根のそぼろあん 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 野菜の胡麻和え 味噌汁	野菜と挽肉カレー カラフルサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨ添え 味噌汁
主要食材	米・鶏挽肉・人参・長ねぎ・納豆 じゃが芋・いんげん・フルーツ 味噌	米・ほっけ・ごま・さつま芋・大根 鶏挽肉・ほうれん草・人参・片栗粉 味噌	米・豆腐・豚肉・きゃべつ・もやし 人参・南瓜・ひじき・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・しょうが汁・片栗粉 じゃが芋・トマト・ほうれん草 きゃべつ・人参・ごま・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールウ・トマト・ブロッコリー コーン・酢・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・玉ねぎ・いんげん・酢 大根・胡瓜・人参・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・味噌
おやつ	きな粉サンド 牛乳	アップルスコーン 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
主要食材	食パン・きな粉・豆乳	ホットケーキミックス・りんご 豆乳	米・ツナ缶・人参	食パン・豆乳・マーガリン	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ	アガー・オレンジジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529.0 kcal 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477.0 kcal 蛋白質 17.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539.0 kcal 蛋白質 23.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514.0 kcal 蛋白質 20.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543.0 kcal 蛋白質 16.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 476.0 kcal 蛋白質 16.0 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559.0 kcal 蛋白質 22.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 20.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561.0 kcal 蛋白質 24.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536.0 kcal 蛋白質 23.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563.0 kcal 蛋白質 18.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513.0 kcal 蛋白質 20.2 g
日	31					
おやつ(午前)	お菓子					
昼食	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁					
主要食材	米・かれい・コーン・人参・小ねぎ ﾏﾖﾈｰｽﾞ・じゃが芋・ひじき・いんげん 高野豆腐・味噌					
おやつ	キャロットケーキ 牛乳					
主要食材	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参					
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 476.0 kcal 蛋白質 16.9 g					
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511.0 kcal 蛋白質 18.7 g					

♪♪食前食後のごあいさつ♪♪

『いただきます』の意味 ❤❤❤

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事をはじめましょう。

『ごちそうさま』の意味

「ごちそう」のちそうは漢字で【馳走】と書き「馳せ走る」といった意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの人がかわっています。そんな人々の働きに感謝して心から「ごちそうさまでした」と言うのです。

たくさんの命と人に
感謝して食べよう！！

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社 セプト