

2021年5月献立予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1 牛乳 クッキー
昼食	 <p>運動量が増えてくるこのころ、体は小さくても多くのエネルギーや栄養素が必要になります。とはいえ消化器は未発達で、1回に食べられる量も少ないことから、3回の食事だけでは必要量はなかなか満たせません。おやつ（間食）を食事の一部と考え、エネルギーや栄養素、水分などを補給しましょう。穀類、いも類などに、牛乳、卵、チーズなどのたんぱく質の多い食品、野菜、果物などでバランスよく整えます。水分補給には麦茶や水など甘くないものがおすすです。牛乳はカルシウムを多く含んでいますがカロリーも高いので飲みすぎには注意しましょう。</p>					きのこうどん ほうれん草のおひたし バナナ
午後						牛乳 ビスケットパン
午前	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 こどもの日献立	7 牛乳 ビスコ	8 牛乳 クラッカー
昼食	 <p>たのしいお休みをお過ごしください♡</p>				ごはん 野菜スープ 照り焼きチキン ポテトサラダ オレンジ	三色丼 えのきのみそ汁 バナナ
午後					牛乳 じゃごごまおにぎり	牛乳 あんぱん
午前	10 牛乳 ウエハース	11 牛乳 ビスケット	12 牛乳 クラッカー	13 牛乳 ビスコ	14 牛乳 ゼリー	15 牛乳 せんべい
昼食	ごはん じゃが芋のみそ汁 とりごぼう もやしのゆかり和え オレンジ	ごはん 豆腐となめこのすまし汁 タラフライ にんじんサラダ バナナ	ミートソースパゲティ かぶのスープ レタスサラダ ゼリー	ごはん もやしのみそ汁 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリーのおかか和え バナナ	ごはん ニラ玉スープ 肉野菜炒め しゅうまい オレンジ	五目そうめん ほうれん草のおひたし バナナ
午後	牛乳 じゃがまる	麦茶 フルーチェ せんべい	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 カステラサンド	牛乳 ミニクロワッサン
午前	17 牛乳 クラッカー	18 牛乳 せんべい	19 牛乳 ゼリー	20 牛乳 ビスケット	21 牛乳 クッキー	22 牛乳 ビスコ
昼食	ごはん キャベツのみそ汁 焼き肉 ほうれん草のナムル バナナ	ごはん わかめのみそ汁 さんまのみぞれ煮 春雨サラダ オレンジ	ごはん きのこスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ いちご	ごはん 麺スープ キスフライ もやしの胡麻酢和え バナナ	ごはん さやえんどうのみそ汁 鶏の塩焼き じゃが芋のきんぴら オレンジ	ビビンバ丼 なめこのみそ汁 バナナ
午後	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ピラフ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ふかし芋	牛乳 カルピス蒸しパン	牛乳 クリームパン
午前	24 牛乳 せんべい	25 牛乳 ゼリー	26 牛乳 クラッカー	27 牛乳 ビスコ	28 牛乳 ウエハース	29 牛乳 ビスケット
昼食	ごはん えのきと油揚げのみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物 オレンジ	ごはん 花ふのすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のベーコンのソテー いちご	焼きそば もやしのスープ ブロッコリーのツナ和え ミニゼリー	ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばのカレー揚げ マカロニサラダ オレンジ	ごはん かぶのみそ汁 鶏のオレンジ煮 アスパラのおかか和え バナナ	しょうゆラーメン ほうれん草のおひたし ゆで卵 バナナ
午後	牛乳 チャーハン	牛乳 たまご蒸しパン	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	牛乳 餃子の皮ピザ	牛乳 スティックパン
午前	31 牛乳 ゼリー	 <p>保育園で人気のおやつ</p>				
昼食	ごはん 中華風スープ 麻婆豆腐 キャベツのツナサラダ バナナ					
午後	牛乳 きな粉パン					
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">マカロニあべかわ</p> <p>【材料】マカロニ・・・15g、きな粉・・・小さじ2 砂糖・・・小さじ1、塩・・・少々</p> <ol style="list-style-type: none"> きな粉・砂糖・塩を合わせておく。 鍋に湯を沸かし、マカロニをゆでる。 ゆであがったマカロニをザルに上げ、しっかりと水気を切る。 ③と①を熱いうちにしっかりと混ぜ合わせる。 </div> <div style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>次の食事に影響しない量をあげましょう◎ 優しく声をかけをしながらの食事の時間、おやつ時間は食育にもなりますよ♪</p>  </div>						

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いします。