

# 令和4年5月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 予定献立表

## ○朝ごはんが大切なわけ

- ・脳を活発に働かせるため ・睡眠により下がっている体温を上げるため ・朝の排便の習慣をつけるため
- ・成長に欠かせない大切な栄養素をとるため

## ○朝ごはんをしっかりと食べないと？

- ・疲れやすくなる ・遊びに集中できない ・おなかが減ってイライラする ・落ち着きがなくなる ・肥満になりやすい

## ○忙しい朝には

あらかじめ何を食べるか考えておき、前日に下ごしらえや、作りおきしておく朝あわてないで作ることができます。

## ○おいしく朝ごはんを食べるために

- ・夜遅くに間食しない ・生活のリズムを早寝早起きにし、朝食を食べる30分前に起きて体を目覚めさせる ・朝にお手伝いをする



月	火	水	木	金	土
2 タンダリーチキン スパゲティーサラダ みそ汁	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 青椒肉絲(チンジャオロース) 焼きししやも ワンタンスープ	7 豚みそうどん バナナ
未満児(米) スパゲティー(乾) △いりごま △マヨネーズ(レタラ)	旬の食材 たけのこ じゃがいも たまねぎ キャベツ スナップえんどう そらまめ さやえんどう アスパラガス		手作りおやつ 11日 さつま芋の揚げパン 18日 やさいゼリー 25日 もちもちチーズパン		未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉 ワンタンの皮(生)
○ヨーグルト(無糖) △鶏もも肉 □油揚げ ○みそ △ツナ缶(油漬)					うどん(ゆで) ○油
×しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ○なす ○白ねぎ					△牛もも肉 □ししやも △豚もも肉 △豚もも肉 ○みそ
					×しょうが ○ピーマン △赤ピーマン ×たけのこ(水煮) たまねぎ にんじん △えのき茸 ○ねぎ
9 ピザバーグ ポパイサラダ みそ汁	10 手作りお弁当	11 鶏肉のマーマレード焼き リヨネーズポテト ブラウンシチュー 🍷 さつま芋の揚げパン	12 かつおの香味揚げ 人参しりしり 若竹汁	13 カレーの焼きびたし 彩り野菜ののりあえ みそ汁	14 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) ○油 △マヨネーズ(レタラ)		未満児(米) ○さとう ○油 じゃがいも ポテトケーキミックス 小麦粉 さつまいも △いりごま ×ジャム	未満児(米) かたくり粉 ○油	米 △いりごま じゃがいも	
△プロセステース ちりめんじゃこ ×ちくわ ○もずく(生) ○みそ		△鶏もも肉 □ベーコン △牛もも肉	△かつお 絹ごし豆腐 △ツナ缶(油漬) ○かつわかめ(干)	かれい □ロースハム 焼きのり □油揚げ ○みそ ○かつわかめ(干)	
ほうれん草 にんじん スイートコーン(粒・冷) たまねぎ ○ねぎ ×ハンバーグ(冷)		たまねぎ にんじん △エリンギ △しめじ グリーンピース(冷)	×しょうが ○ねぎ ×にんにく にんじん もやし ×たけのこ(水煮) △しめじ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ △えのき茸	
16 筑前煮 かぼちゃ挽肉サトフライ ブロッコリーのゆかりあえ	17 牛肉のウエスタン風 かりかりきゅうり かきたまスープ	18 さけのステーキソースかけ ほうれん草のみそおかかあえ けんちん汁 🍷 やさいゼリー	19 ささみのクッパ焼き さわやかキャベツ みそ汁	20 さわらの塩焼き 五目煮 みそ汁	21 麻婆あんかけめん バナナ
未満児(米) ○さといも ○油 ○さとう	未満児(米) かたくり粉 じゃがいも ○油 ○さとう △マヨネーズ(レタラ)	未満児(米) 小麦粉 ○油 ○さとう □こんこやく	未満児(米) 小麦粉 △マヨネーズ(レタラ) パン粉(乾) ○ソーダクッパ焼き ○油 ○さとう	未満児(米) □こんこやく ○さとう ○油 ○さといも	中華めん(ゆで) ○油 ○さとう かたくり粉
△鶏もも肉	△牛もも肉 ○たまご △ヨーグルト(加糖)	さけ ○削りかつお ○みそ △鶏もも肉 木綿豆腐 粉寒天	○ささみ 絹ごし豆腐 ○もずく(生) ○みそ △プロセステース	△さわら □油揚げ ×ちくわ ○みそ	木綿豆腐 △豚ひき肉 ○赤みそ
だいこん にんじん △ごぼう れんこん △干しいたけ ○ねぎ ×かぼちゃ挽肉サトフライ(冷) ブロッコリー	×しょうが にんじん グリーンピース(冷) たまねぎ もやし △えのき茸 ○白ねぎ きゅうり バナナ	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん △ごぼう ○ねぎ 野菜ジュース	キャベツ きゅうり △パン缶 たまねぎ にんじん オレンジ	だいこん にんじん △干しいたけ グリーンピース(冷) かぼちゃ たまねぎ ○ねぎ	にんじん ○白ねぎ ○にら ×しょうが バナナ
23 スパニッシュオムレツ キャベツの和風サラダ きのこスープ	24 さばの梅煮 五目きんぴら すまし汁	25 カレーシチュー 大根サラダ ポイルソーゼージ 🍷 もちもちチーズパン	26 誕生日会 ピラフ 豆乳コーンスープ ケーキ	27 豚肉とかぼちゃのねぎソース ブロッコリーサラダ わかめとえのきのスープ	28 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) じゃがいも ○オリーブ油 ○油	未満児(米) ○さとう ○油 △いりごま そうめん(乾)	未満児(米) じゃがいも ○油 ○オリーブ油 白玉粉	米 ○油 小麦粉	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう ○ごま油 △マヨネーズ(レタラ)	
○たまご □ロースハム △粉チーズ ○牛乳 △豚もも肉 ○サラダ昆布	△さば △鶏もも肉 □油揚げ	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬) △粉チーズ ○牛乳 ○大豆(水煮) □ソーゼージ	△鶏もも肉 △豚もも肉 ○豆乳(調整豆乳)	△豚もも肉 ○かつわかめ(干)	
ほうれん草 たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん パセリ(乾) △しめじ △エリンギ	×梅干し れんこん にんじん △ごぼう ○白ねぎ △干しいたけ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	たまねぎ にんじん ○ピーマン △しめじ だいこん スイートコーン(クリーム) ×ケーキ	かぼちゃ ×しょうが ○白ねぎ ブロッコリー たまねぎ にんじん レタス △えのき茸	
30 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりこんぶ 根菜汁	31 他人煮 チャプチェ 蒸シューマイ	簡単手作りおやつ☆こいのぼりサンド☆ こどもの日の「こいのぼり」をイメージしたおやつです。 こいのぼりは、細長いせんべいやクッキーを使います。 顔やうろこは、チョコペンやジャムで書きます。 写真は、ハイハイにチョコペン、ジャムをサンドしています。 甘いのが苦手な人は、マヨネーズを使ったおかず系おやつにしてもいいですね。子どもと一緒にできる簡単手作りおやつですので、ご家庭でも是非お試しください。			
未満児(米) ○油 ○さとう	未満児(米) ○油 ○さとう はるさめ(乾) ○ごま油 △いりごま ふ(乾)				
△鶏もも肉 △塩昆布 △豚もも肉 ○みそ	△牛もも肉 ○たまご □ロースハム △ヨーグルト(加糖)				
×しょうが きゅうり にんじん だいこん れんこん ○白ねぎ	たまねぎ にんじん △干しいたけ ○ねぎ きゅうり △しめじ ×シューマイ メロン				



※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。  
 ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない  
 ※🍷 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。