

令和8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

元気のもと朝ごはんから

朝食は一日のスタートの活力としてとても大切なものです。忙しさの中で流されがちな朝ごはんについてもう一度振り返ってみましょう。

☆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

☆朝ごはんを食べると

- ・疲れにくくなる
- ・遊びに集中できる
- ・落ち着く
- ・肥満になりにくい

☆おいしい朝ごはんを食べるために

- ・夜遅くまで間食しない
- ・生活リズムを早寝早起きにし、朝食を食べる最低30分前には起きて体を目覚めさせる
- ・朝に軽い運動をする

☆忙しい朝には

あらかじめ何を食べるか考えておき、並べるだけ、温めるだけ、ですぐに食べれる食材を買い置きしておくとおあわず用意ができます。



園の食事は

- 熱や力になるもの(ご飯・めん・いも)
 - 体をつくるもの(肉・魚・大豆製品)
 - 体の調子を整えるもの(野菜・海そう・きのこ)
- をそろえて提供しています。

さまざまな食べものを知るために五感を使った食育活動を行っていききたいと思います♪

月	火	水	木	金	土
	<p>簡単手作りおやつ☆こいのぼりサンド☆</p> <p>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、細長いせんべいや食パンを使います。顔やうろこは、チョコペンやジャムで書きます。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。</p>			<p>1 ハワイアンチキン ひじきのごまマヨサラダ みそ汁(厚揚げ)</p>	<p>2 麻婆あんかけめん バナナ</p>
				<p>未満児(米) △いりごま ○さとう △マヨネーズ(レンジ)</p> <p>△鶏もも肉 ○ひじき(乾) ちりめんじゃこ □厚揚げ ○みそ</p> <p>×にんにく △パイン缶 きゅうり △パインジュース にんじん たまねぎ スイトコーン(粒・冷) △しめじ ○ねぎ</p>	<p>中華めん(ゆで) ○油 ○さとう かたくり粉 ○ごま油</p> <p>木綿豆腐 △豚ひき肉 ○赤みそ</p> <p>にんじん ○白ねぎ ○にら ×しょうが バナナ</p>
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 鶏肉のさっぱり煮 チャブチ みそ汁(もずく)	8 豆腐のケチャップあんかけ 甘辛かぼちゃ ばち汁	9 生姜焼きバーガー りんごジュース・バナナ
<p>旬の食材 たけのこ じゃがいも たまねぎ キャベツ そらまめ さやえんどう アスパラガス</p>		<p>月に一度、金曜日におやつパンがあります。 今月は 29日 ウィナーパンです</p>			
11 さばの竜田揚げ きゅうりの中華和え すまし汁(おつゆふ)	12 豚肉のオレンジジュース煮 スパゲティ・サラダ 春キャベツのスープ	13 さけのステーキソースかけ キャロットサラダ みそ汁(じゃが芋) さつま芋の揚げパン	14 ピザバーグ ブロッコリー・サラダ カレースープ	15 青椒肉絲(チンジャオロースー) ししゃも天 ワンタンスープ	16 フォー・ガーもどき バナナ
未満児(米) かたくり粉 ○油 ○ごま油 △いりごま おつゆふ	未満児(米) ○油 スパゲティ(乾) △マヨネーズ(レンジ)	未満児(米) 小麦粉 ○油 ○さとう ○オリーブ油 じゃがいも ホットケーキミックス さつま芋 △いりごま	未満児(米) ○油 △マヨネーズ(レンジ) △いりごま	未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉 ワンタンの皮(生) 小麦粉	干しうどん(乾) ○油
△さば	△豚もも肉 □ベーコン	さけ □油揚げ	△とろけるチーズ △豚もも肉 △ツナ缶(油漬)	△牛もも肉 □ししゃも △豚もも肉	△鶏もも肉
×しょうが きゅうり にんじん たまねぎ △えのき草 ○ねぎ	たまねぎ △しめじ オレンジジュース きゅうり にんじん スイトコーン(粒・冷) キャベツ	たまねぎ きゅうり にんじん スイトコーン(粒・冷) ○ねぎ	にんじん たまねぎ ×ハンバーグ(冷) △しめじ フロッキー キャベツ パセリ(乾)	×しょうが ○ピーマン △赤ピーマン たまねぎ ×たけのこ(水煮) にんじん △しめじ ○白ねぎ	たまねぎ にんじん △干しいたけ ○ねぎ バナナ
18 ハッシュドビーフ はんぺんのハンバーグ風 ブロッコリーのゴママヨネーズ和え	19 親子遠足	20 手作りチキンナゲット キャベツの和風サラダ みそ汁(油揚げ) カップ肉マン	21 ピラフ 豆乳コーンスープ ケーキ	22 かつおの香味揚げ 白菜の塩昆布あえ みそ汁(かぼちゃ)	23 焼きそばパン りんごジュース・バナナ
未満児(米) ○油 △マヨネーズ(レンジ) かたくり粉 △いりごま		未満児(米) 小麦粉 ○油 ○さとう ホットケーキミックス ○ごま油	米 ○油 小麦粉 さつま芋	未満児(米) かたくり粉 ○油	
△牛もも肉 ×はんぺん △とろけるチーズ ○青のり		△鶏ひき肉 木綿豆腐 ○たまご △サラダ昆布 ○もずく ×ちくわ ○牛乳 △豚ひき肉	△鶏もも肉 △豚もも肉 ○豆乳(調整豆乳)	△かつお △塩昆布 □油揚げ ○かつわかめ(干) ○みそ	
たまねぎ にんじん グリンピース(冷) ○トマトビュール ブロッコリー		キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ×たけのこ(水煮) △干しいたけ ○白ねぎ ×しょうが	たまねぎ にんじん ○ピーマン △しめじ スイトコーン(粒・冷) スイトコーン缶(クリーム)	×しょうが ○白ねぎ ×にんにく はくさい きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん △しめじ	
25 カレーの焼きびたし じゃこと梅のポテトサラダ 若竹汁	26 豚肉と野菜の元気ダレ 揚げ大豆とじゃこのさつと煮 みそ汁(さつま芋)	27 あじの南蛮漬け風 ほうれん草のおかかあえ すまし汁(鶏肉・豆腐) キャロットケーキ	28 タンダーリーチキン さわやかキャベツ ミネストローネ	29 牛肉のウエスタン風 ゆかりきゅうり みそ汁(玉ねぎ)	30 煮込みうどん バナナ
未満児(米) ○油 △マヨネーズ(レンジ) じゃがいも	未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉 さ つま芋	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう 木綿豆腐 ホットケーキミックス	未満児(米) ○さとう ○油 マカロニ(乾)	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう じゃがいも	うどん(ゆで)
かたくり粉 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 ○かつわかめ(干)	△豚もも肉 ○みそ ○大豆(水煮) ちりめんじゃこ ×ちくわ	△あじ □削りかつお △鶏もも肉 木綿豆腐 ○豆乳(調整豆乳)	△鶏もも肉 ○ヨーグルト(無糖) □ベーコン	△牛もも肉 □油揚げ	△鶏もも肉
にんじん ×たけのこ(水煮) △えのき草 きゅうり □梅ビュール	たまねぎ にんじん ○ピーマン キャベツ ○ねぎ	たまねぎ きゅうり △赤ピーマン にんじん ほうれん草 えのき草 ○ねぎ	×しょうが キャベツ きゅうり △パイン缶 たまねぎ にんじん トマト缶(カット) パセリ (乾)	にんじん グリンピース(冷) ×しょうが きゅうり たまねぎ ○ねぎ	はくさい たまねぎ にんじん △しめじ ○ねぎ バナナ

※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

※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。

※🍷は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。