

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	栄養価	
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児
2	月	ごはん	ひじき入り卵焼き	牛乳	471 kcal	382 kcal
18	水	チンゲン菜のソテー	清汁	フライドポテト	蛋白質 16.0g	蛋白質 15.7g
		国産オレンジ			脂肪 19.3g	脂肪 20.9g
6	金	ごはん	じゃがいものカントリー煮	牛乳	548 kcal	443 kcal
20		野菜スティック	味噌汁	ホットケーキ	蛋白質 20.0g	蛋白質 19.5g
		(乳)甘夏柑			脂肪 17.5g	脂肪 18.7g
7	土	ごはん	凍豆腐の卵とじ煮	牛乳	468 kcal	408 kcal
21		くし型トマト	味噌汁	しょうゆせんべい	蛋白質 19.0g	蛋白質 18.6g
		国産オレンジ		ソフトビスケット	脂肪 15.1g	脂肪 18.3g
9	月	ごはん	豚肉の胡麻照り焼き	牛乳	501 kcal	419 kcal
23		人参のしりしりー	味噌汁	スパゲティナポリタン	蛋白質 24.1g	蛋白質 24.9g
		国産オレンジ			脂肪 14.7g	脂肪 15.9g
10	火	りんごジャムサンド	オムレツ	のむヨーグルト	478 kcal	387 kcal
24		フレンチサラダ	クリームスープ	塩せんべい	蛋白質 19.0g	蛋白質 16.0g
		プチトマト		サブレ	脂肪 15.5g	脂肪 12.8g
11	水	ごはん	魚の味噌マヨネーズ焼き	牛乳	484 kcal	397 kcal
25		ほうれん草のおひたし	味噌汁	胡麻トースト	蛋白質 22.0g	蛋白質 22.3g
		国産オレンジ			脂肪 16.2g	脂肪 17.4g
12	木	カレー(ライス)	ひじきのナムル	牛乳	509 kcal	438 kcal
26		甘夏柑		そらまめ	蛋白質 16.9g	蛋白質 16.9g
				甘辛せんべい	脂肪 15.6g	脂肪 18.3g
13	金	ごはん	豆腐の落とし揚げ	牛乳	498 kcal	418 kcal
27		甘酢和え	味噌汁	くずもち	蛋白質 17.4g	蛋白質 17.1g
		甘夏柑			脂肪 17.0g	脂肪 18.3g
14	土	ごはん	鶏肉の焼き肉	牛乳	516 kcal	424 kcal
28		ポテトサラダ	味噌汁	揚げあられ	蛋白質 19.2g	蛋白質 18.8g
		国産オレンジ		クリームサンドクラッカー	脂肪 19.9g	脂肪 21.5g
16	月	ロールパン	豆乳チキングラタン	(乳)牛乳	539 kcal	376 kcal
30		アスパラガスの中華和え	キャベツスープ	(幼)お茶	蛋白質 22.9g	蛋白質 17.0g
		甘夏柑		手作り	脂肪 17.5g	脂肪 9.6g
				ふりかけおにぎり		
17	火	ごはん	鶏レバーの炒め煮	牛乳	504 kcal	418 kcal
		じゃがいもの磯和え	味噌汁	胡麻せんべい	蛋白質 19.8g	蛋白質 19.2g
		甘夏柑		クッキー	脂肪 14.2g	脂肪 14.5g
19	木	煮込みうどん	魚の照り焼き	牛乳	494 kcal	443 kcal
31	火	切干し大根の煮物	(幼)味噌汁	カステラ	蛋白質 19.7g	蛋白質 18.2g
		甘夏柑			脂肪 18.2g	脂肪 19.4g

## ひとくちメモ 今月の献立

**5月5日は端午の節句**

5月5日の端午の節句には、「ちまき」や「かしわもち」を供え、食べる風習があります。ちまきは中国から行事と共に伝わった風習です。気候の変わりやすいこの時期にちまきを食べることで体力・免疫力が付き悪病災難の憂いを除くという説があります。かしわもちとは日本独自の風習で、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。

グリーンピースには、たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC、β-カロテン、食物繊維などが含まれていて、免疫力を高め、新陳代謝を活発にし、かせ予防、便秘改善に役立ちます。今の時季にはさや入りが手に入るので、お子さんと一緒にさやむきをしてみてくださいはいかがでしょうか。

**グリーンピースは今が旬**

### 献立レシピの紹介

## 手作り ふりかけ

**〈材料〉**

- ちりめんじゃこ 35g
- 胡麻油 小さじ1
- しょう油 小さじ1/3
- 白胡麻(炒り) 大さじ1.5
- 青のり 小さじ1.5
- 花かつお 4g
- (パック入り1袋分)

**〈作り方〉**

- ① ちりめんじゃこを胡麻油で炒め、しょう油を加えて調味する。
- ② ①に白胡麻・青のり・花かつおを加え、混ぜ合わせる。

※ 保育園のおやつでおにぎりにしたり、ごはんにかけて食べています。ふりかけをごはんに混ぜ込んででも食べやすいです。

\* \* \* \* \*

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。  
 ※(参考)幼児の主食は米50gを目分量としています。