

# 献立表 5月



令和6年度  
【3歳以上児】  
南保育園

日付	曜日	献立名	材料名(昼食と☆手作りおやつ)			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの			
1	水	しそごはん こどもの日ハンバーグ 豚汁 こいのぼりデザート	米、じゃがいも	豚もも肉、赤みそ、 煮干しだし、かぶと 型ハンバーグ	だいこん、たまねぎ、ねぎ	野菜ジュース きなこもちせんべい	〇かしわもち かしわは、新芽が育つ まで古い葉が落ちない ことから、「子孫繁 栄」につながるという わけており、端午の節句 に食べられています。
2	木	ミルクロールパン 米粉ペンのミートソース キャベツの青じそサラダ 飲むヨーグルト	じゃがいも、グルテ ンフリーペンネ、ノ ンオイルドレッシン グ青じそ、油、ミル クロールパン	豚ひき肉、鶏ささみ フレーク、飲むヨー グルト	たまねぎ、キャベツ、トマト ジュース、にんじん、きゅう り、ホワイトマッシュルーム 水煮	お茶 プッチンとするプリン	
7	火	アレルギーフリーハヤシライス コールスローサラダ プルーン	ブロックゼリー (クール)、米、 じゃがいも、コール スロードレッシング 、油	豚もも肉、鶏ささみ フレーク	たまねぎ、キャベツ、国産み かんシロップ漬、プルーン、 にんじん、ホワイトマッシュ ルーム水煮、きゅうり	お茶 ☆フルーツのゼリー和え	
8	水	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 こまつなのおかか和え	米、砂糖、油、片栗 粉	鶏ひき肉、こうや豆 腐、花かつお、だし	たまねぎ、こまつな、もや し、にんじん、インゲン、干 しいたけ	牛乳 【お楽しみおやつ】	〇お楽しみおやつ どきどき、わくわく、 何が出るのかお楽し み!
9	木	ご飯 鯖の味噌煮 千草和え	米、砂糖、ごま	油揚げ、赤みそ、さ ば	はくさい、そらまめ、ほうれ んそう、ねぎ、にんじん、 しょうが	牛乳 ☆ゆでそら豆 甘辛せんべい	
10	金	ごはん たれ付きから揚げ 人参のマリネサラダ	米、片栗粉、油、砂 糖、ごま	鶏もも肉、鶏ささみ フレーク	にんじん、たまねぎ、きゅう り	牛乳 ビスケット	
11	土	カレーライス オレンジ	米、じゃがいも、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん	お茶 甘辛せんべい	
13	月	シーチキンごはん 豚汁 オレンジ	米、じゃがいも、砂 糖、油	ツナフレーク、豚も も肉、白みそ、煮干 しだし	にんじん、オレンジ、たま ねぎ、ねぎ、ごぼう、干しい たけ	牛乳 塩せんべい	
14	火	カレーうどん パイナップルサラダ バナナ	うどん、油、砂糖	牛乳、豚もも肉、油 揚げ、だし	たまねぎ、キャベツ、パナ ナ、ハイン缶、黄桃缶、にん じん、きゅうり、ねぎ	お茶 ☆もも入りソフトゼリー	
15	水	他人丼 白みそ汁 オレンジ	米、じゃがいも、砂 糖、油、片栗粉	豚もも肉、卵、白み そ、煮干しだし、だ し	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん、えのきたけ、みつば、干 しいたけ、わかめ、のり	牛乳 塩せんべい	
16	木	マーボー丼 中華スープ みかん缶	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき 肉、赤みそ	国産みかんシロップ漬、もや し、ほうれんそう、にんじ ん、にら、たまねぎ	牛乳 ☆シートホットケーキ	
17	金	ごはん 鶏の味噌漬け焼き グリーンサラダ すまし汁	米、砂糖、油	鶏もも肉、ポークハ ム、白みそ、削り節	グリーンアスパラガス、たま ねぎ、きゅうり、ねぎ、にん じん、わかめ	牛乳 ごまパン	〇グリーンアスパラガ スは、地面から上に伸 びた緑色の若い茎のこ とを言います。 ホワイトアスパラガス は、グリーンアスパラ ガスと同じ品種です が、芽が出る前に光を 遮断して育てたものを 言います。
18	土	クリームシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん	お茶 塩せんべい	

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです



日付	曜日	献立名	材料名(昼食と☆手作りおやつ)			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20	月	ビビンバ丼 中華スープ 野菜ゼリー	米、砂糖、油、ごま、ごま油、野菜ゼリー	豚もも肉、赤みそ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、ねぎ	牛乳 しょうゆせんべい	
21	火	ごはん さわらの西京焼き いんげんごま和え すまし汁	米、グルテンフリーペンネ、砂糖、ごま	白みそ、きな粉、削り節、さわら	いんげん、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、わかめ	牛乳 ☆米粉マカロニあべかわ	
22	水	ご飯 厚揚げの中華煮 酢の物 フルーツゼリー	米、片栗粉、砂糖、ごま油、フルーツゼリー	絹揚げ、豚もも肉、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、インゲン、わかめ	牛乳 パイ菓子 揚げせんべい	
23	木	ミルクロールパン チキンのトマト煮込み コールスローサラダ バナナ	じゃがいも、コールスロードレッシング、米粉でつくったやさしいたこ焼き、油、砂糖、ミルクロールパン	牛乳、鶏もも肉、ツナフレーク	たまねぎ、キャベツ、バナナ、トマト缶、にんじん、きゅうり、インゲン、しめじ	牛乳 ☆米粉たこ焼き	
24	金	ひじきご飯 かき玉汁 オレンジ	米、押麦、砂糖、油、片栗粉	卵、鶏むね肉、油揚げ、削り節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、にら、ねぎ、えのきだけ、ひじき、干しいたけ	牛乳 パイ菓子	
25	土	じゃがいも入り鶏丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	鶏もも肉、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	お茶 しょうゆせんべい	
27	月	ご飯 ハンバーグ ひじきの五目炒め煮 赤味噌汁	米、糸こんにゃく、砂糖、油	赤みそ、鶏むね肉、油揚げ、煮干しだし、国産鶏豚使用ハンバーグ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、干しいたけ、れんこん、インゲン、ひじき	牛乳 季節のケーキ	
28	火	ラーメン しゅうまい バナナ	中華めん、バター、油、砂糖、ごま油、食パン	豚もも肉、豚肉焼売	キャベツ、もやし、バナナ、ねぎ、にんじん	牛乳 ☆ラスク	
29	水	ポークカレーライス コールスローサラダ オレンジ	米、じゃがいも、コールスロードレッシング、油	豚もも肉、ツナフレーク	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり	牛乳 ほしせんべい	
30	木	ご飯 ミートローフ 合わせ味噌汁	米、玄米米粉、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、無調整豆乳、豆腐、ミックスみそ、油揚げ、煮干しだし	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ	野菜ソース ☆米粉カップケーキ	○誕生会 5月生まれのみなさん、おめでとうございます
31	金	ごはん 鶏肉とじゃがの煮物 キャベツとしらすのごま和え	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、しらす干し、だし	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、干しいたけ	牛乳 ビスケット	

# 生活リズムを整えましょう

朝、気持ちよく目覚めるために、生活リズムを整えましょう。生活リズムを整えることで、からだと心の健康につながります。

## 朝ごはんを食べてスイッチオン!

- あたまのスイッチ  
主食となる炭水化物は、脳のエネルギー源となります
- からだのスイッチ  
朝ごはらは、午前中に元気に活動するための力になります
- おなかのスイッチ  
胃腸が目覚め、腸の働きがよくなり排便しやすくなります

