令和2年度5月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日			曜	昼　食	3時	3歳未満児 追加献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	18		金・月	麦ごはん みそ汁（未満児） うま煮 レモン酢和え	スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳 メロン	牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・牛肉・厚揚げ・しらす干し・脱脂粉乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・砂糖（三温糖）・甘納豆・米粉	メロン・人参・玉ねぎ・青ねぎ・こんにゃく・ごぼう・いんげん・きゅうり・みかん(缶)・レモン
2	16	30	土	チャンポン オレンジ　　2日：ゼリー	牛乳 バームクーヘン	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・豚肉・いか・あさり・かまぼこ・鳥がらだし	中華麺・中華スープの素・ごま油・バームクーヘン	玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・オレンジ
	19		火	パン かぼちゃと挽肉の ホイル焼き サラダ菜 野菜スープ	スキムミルク そらまめ クラッカー	牛乳 りんご	牛乳・鶏挽肉・ベーコン・とろけるチーズ・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳	パン・植物油・じゃがいも・クラッカー	りんご・かぼちゃ・サラダ菜・キャベツ・玉ねぎ・人参・セロリー・パセリ・そらまめ
	20		水	麦ごはん さばのトマトソース焼き レタス 中華スープ	飲む ヨーグルト ポテトドーナツ	牛乳 オレンジ	牛乳・さば・ハム・鶏卵・鳥がらだし・ドリンクヨーグルト・豆乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・じゃがいも・上新粉・揚げ油	オレンジ・しょうが・玉ねぎ・トマト(缶)・レタス・人参・たけのこ・しめじ・パセリ
7			木	麦ごはん ひじき団子のスープ 切り干し大根の みそマヨネーズ和え	スキムミルク 豆腐ババロア	牛乳 バナナ	牛乳・豚挽肉・鶏卵・ひじき・煮干しだし・米みそ・脱脂粉乳・寒天・絹ごし豆腐	精白米・麦・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・すりごま・いちごジャム・砂糖(三温糖)	バナナ・青ねぎ・しょうが・人参・キャベツ・切干大根・きゅうり
8	22		金	麦ごはん すまし汁(未満児) 高野豆腐の七目煮 わかめのごま酢和え	豆乳 スパゲティ サンド	牛乳 みかん (缶)	牛乳・かまぼこ・煮干しだし・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・かつおだし・カットわかめ・豆乳・ベーコン	白玉ふ・精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・ごま油・パン・マーガリン・スパゲティ	みかん(缶)・青ねぎ・玉ねぎ・人参・乾しいたけ・グリンピース・えのきたけ・きゅうり・パセリ・ケチャップ
9	23		土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト 9日：ゼリー	牛乳 クッキー	牛乳 キウイ	牛乳・豚肉・コンソメ・粉チーズ・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・クッキー	キウイ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン(缶)・マッシュルーム(缶)・ケチャップ・トマトピューレ
11	25		月	ピースごはん 魚の新緑揚げ トマト 季節の具だくさんみそ汁	スキムミルク ハムとコーンのマフィン	牛乳 パイン (缶)	牛乳・メルルーサ・鶏卵・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・ハム・卵黄	精白米・麦・小麦粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・バター	パイン（缶）・グリンピース・パセリ・トマト・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・青ねぎ・コーン（缶）
12	26		火	麦ごはん ミートローフ にんじんのグラッセ キャベツとベーコンのスープ	スキムミルク 大豆の ぶどう煮 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳・牛挽肉・豚挽肉・鶏卵・脱脂粉乳・ベーコン・鳥がらだし・だいず	せんべい・精白米・麦・植物油・パン粉・砂糖(三温糖)・片栗粉・バター	玉ねぎ・人参・いんげん・ケチャップ・キャベツ・パセリ・干しぶどう・バナナ
13	27		水	麦ごはん 新☆豚肉と春野菜の 赤みそ炒め 小松菜と豆腐のすまし汁	スキムミルク カトルカール	牛乳 メロン	牛乳・豚肉・赤みそ・木綿豆腐・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・片栗粉・ごま油・小麦粉・粉糖	メロン・たけのこ・玉ねぎ・しめじ・アスパラガス・にんにく・しょうが・小松菜・人参・レモン
14	28		木	パン チキンクリームシチュー にんじんのコールスロー風	スキムミルク オレンジ ゼリー せんべい	牛乳 ウエハース	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天	ウエハース・パン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・砂糖(三温糖)・せんべい	玉ねぎ・人参・グリンピース・コーン(缶)・干しぶどう・黄ピーマン・みかんジュース・みかん(缶)
15	29		金	麦ごはん いろいろ野菜と魚の オーブン焼き わかめスープ	豆乳 かぼちゃ プリン	牛乳 もも (缶)	牛乳・白身魚・粉チーズ・わかめ・鳥がらだし・豆乳・鶏卵	精白米・麦・オリーブ油・じゃがいも・ごま油・砂糖(三温糖)・マーガリン	もも(缶)・しょうが・にんにく・玉ねぎ・トマト・エリンギ・アスパラガス・人参・青ねぎ・かぼちゃ
☆誕生会☆				カレーライス たこさんウインナー イカとアスパラのサラダ ポテト　　ゼリー	ジュース かぼちゃの もっちり ケーキ	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・牛肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・ウインナーソーセージ・いか・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・マーガリン・マヨネーズ・揚げ油・上新粉・砂糖(三温糖)	玉ねぎ・人参・りんご・グリンピース・トマトピューレ・アスパラガス・みかんジュース・かぼちゃ
21			木						

5月5日は端午の節供

端午の節供は五節供の一つで、男の子の節供です。この日は、家々にこいのぼりをたて、ちまきや柏もちなどを食べて祝います。端午は中国伝来のもので、「端」は初めの意味で、もとは月の最初の午(うま)の日の行事でした。
のちに「午」は「五」と音が同じで、中国の漢の時代以降に5月5日を端午というようになりました。よもぎやしょうぶを邪気払いに用いることやちまきを食べる風習は、日本に平安時代に伝わりました。

☆子どものおやつについて☆

子どもは身体の大きさに比べて運動量が大きいため体重あたりの栄養やエネルギー必要量が大きいです。
しかし、子どもは1回にたくさんの量を食べることができないので1日3食では必要なエネルギーや栄養を摂取することが出来ません。おやつ（間食）をとることによって「**不足するエネルギーや足りない栄養素を摂取する**」ことが大事なのです。

おやつの目安

3歳未満の子ども・・・3回の食事＋1日2回のおやつ（10時と15時ごろ）
3歳以上の子ども・・・3回の食事＋1日1回（15時ごろ）

？どのようなおやつがいいの？

おやつの基本的な考え方は、**不足しているエネルギーや栄養素を補う**ことです。
エネルギーのとれる穀物類や日頃不足しがちな果実類、野菜類、乳製品、小魚などを使ったおやつが理想です。
もちろん市販品のおやつでもいいですが虫歯になりやすかったり、肥満になったり、食品添加物が含まれていたりするので、時間があるときは手作りのおやつを作ってみるのも良いですね。
手作りと聞くとハードルが高く感じるかもしれませんが、簡単なもので構いません。食パンにケチャップを塗ってたっぷりの野菜とチーズをのせてピザトーストにしたり、おにぎりをにぎったり、じゃが芋やさつま芋をふかしてみたり、果物を切ってあげたり、その果物をヨーグルトに入れるのもおすすめです。
今回は野菜を使ったおやつを1つ紹介します。お子さんと一緒に作ってみませんか？

○にんじんとかぼちゃのドーナツ○

材料（2個）
＊3歳未満のお子さんは半量にしてください。

人参10g　かぼちゃ10g
ホットケーキミックス　20g
コーンスターチ（又は片栗粉）5g
卵5g　揚げ油

作り方
①人参とかぼちゃは皮をむき、細かく刻む（すりおろす）。
②卵を溶きほぐして、ホットケーキミックス、コーンスターチ、①を混ぜ合わせる。
③スプーンで丸めながら2～5分ほど揚げる。

作：廣渡　麻衣