




2024年 5月 献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
				1		2		3	憲法記念日
昼食				きつねうどん、キャベツメンチカツ、ヨーグルト		ご飯、みそ汁（厚揚げ・里芋）、照り焼きチキン、五目豆、プチゼリー			
午後				牛乳、ゴマおはぎ		牛乳、フレンチトースト			
	6 振替休日	7		8		9		10	
昼食		キーマカレー、さつま芋サラダ、フルーツキャロットゼリー、牛乳		ご飯、みそ汁（豆腐・しめじ）、さんまの漬け焼き、小松菜の磯辺和え、金時煮豆		サンドイッチ（火腿チーズ・ジャム）、かぼちゃのクリームシチュー、バナナ		麦ご飯、みそ汁（なめこ・葉ねぎ）、肉豆腐、きゅうりとシラスの酢の物、プチゼリー	
午後		麦茶、りんごヨーグルト蒸しパン		麦茶、プリン		牛乳、みそおにぎり		牛乳、フライドポテト（のりしお）	
	13	14 いちご狩り		15		16		17	年長：遠足
昼食	ご飯、みそ汁（かんぴょう・ニラ）、肉じゃが、ブロッコリーのツナ和え、プチゼリー	わかめご飯、みそ汁（豆腐・長ネギ）、さばのカレーじょうゆ焼き、ほうれん草と竹輪のごまあえ、チーズ		焼きそば、シュウマイ、りんご、牛乳		ロールパン、わかめスープ、さけのムニエル、キャベツとソーセージのソテー、バナナ		ご飯、みそ汁（豆腐・小松菜）、鶏のごま照り、マカロニサラダ、プチゼリー	
午後	牛乳、こんぶおにぎり	麦茶、フルーツヨーグルト		麦茶、イチゴクリームサンド		牛乳、ゴマ塩おにぎり		牛乳、キャロットケーキ	
	20	21		22		23		24	お誕生会 
昼食	ご飯、みそ汁（厚揚げ・えのき）、ポークチャップ、もやしの彩り和え、パイン缶	ビビンバ丼、かぼちゃサラダ、セノビーゼリー、牛乳		ご飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、たらこのから揚げ、田舎煮、プチゼリー		レーズンパン、野菜スープ、鶏のチーズパン粉焼き、ポテトサラダ、バナナ		手作りおにぎり、みそ汁、ミートボールの甘酢あん、ブロッコリーと卵のサラダ、フルーツポンチ、リッツオードブル	
午後	牛乳、ボンデケーショ	麦茶、シュガートースト		牛乳、大学芋		牛乳、そら豆のおにぎり		牛乳、スイートパンブキン	
	27	28		29		30		31	年中：遠足
昼食	ご飯、すまし汁（お麩・長ネギ）、赤魚のみそ焼き、切干大根の煮物、プチゼリー	ナポリタン、カリフラワーのツナサラダ、バナナ、牛乳		ご飯、みそ汁（厚揚げ・にら）、あじの野菜あんかけ、胡瓜とささみのゴマ酢和え、みかん缶		コッペパン、はるさめスープ、チリコンカン、ほうれん草のソテー、ヨーグルト		ご飯、みそ汁（キャベツ・玉ねぎ）、すき焼き風煮物、ブロッコリーとシラスの和え物、プチゼリー	
午後	牛乳、豆腐スコーン	麦茶、ひじきおにぎり		牛乳、お好み焼き		牛乳、わかめおにぎり		牛乳、もちもちかぼちゃ	

よく噛んで食べましょう

よく噛むことで、味覚が育ち、言葉の発音がきれいになるといわれていますが、現代の食事は昔に比べ噛む回数が減っているようです。よく噛まずに食べてしまうと、おなかがいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしまうので、肥満につながる恐れがあります。歯ごたえのある食品を取り入れ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

	3才未満児	3才以上児
エネルギー (kcal)	445	520
タンパク質 (g)	16.4	19.9
脂質 (g)	13.0	15.0
食塩 (g)	1.3	1.7

