

5月の献立

誓念寺こども園
誓念寺中野こども園

令和7年



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	木		鶏肉の唐揚げ、かぼちゃ煮、みそ汁(わかめ)	685	3.3	ポーロ、星食べよ	ぱりんこ、ヨーグルト
2	金		サバの磯焼き、キャベツとえのきの和え物、味噌汁、いちご	484	1.5	白い風船、バナナ	豆乳ごまプリン
3	土		憲法記念日				
4	日		みどりの日				
5	月		こどもの日				
6	火		振替休日				
7	水		鶏肉のさっぱり煮、ブロッコリーと卵のサラダ	530	1.9	バナナ、ロングサラダ	ホームパイ、星食べよ
8	木		豚肉と春雨の炒めもの、スティックきゅうり、五目スープ	518	1.4	揚げ一番、オレンジ	ゼリー、まがりせんべい
9	金		肉じゃが、マカロニサラダ	580	1.4	あられ、動物ビスケット	ミニバーンクーヘン、オレンジ
10	土		ムーンライト、あられ、牛乳	166	0.1		
11	日						
12	月		コロッケ、スティックきゅうり、豆腐のくずあんスープ	480	1.8	クラッカー、ポーロ	ビスコ、まがりせんべい
13	火		切り干し大根の含め煮、ビーフンスープ	520	2.0	きなこせんべい、いちご	チョコイス、あられ
14	水		麻婆豆腐、キャベツとコーンの中華和え	566	1.7	アンパンマンビス、バナナ	えびかきもち、オレンジ
15	木		肉団子スープ、じゃがいもの含め煮	335	2.0	ウエハース、あられ	ハーベスト、あられ
16	金	誕生会	炊き込みご飯、ミンチカツ、スパゲティサラダ、お菓子、果物				プリン、星たべよ
17	土		おととと、リンゴジュース				
18	日						
19	月		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、スティックきゅうり、かき玉汁(ねぎ)	486	1.9	豆乳ウエハース、あられ	いちご、醤油せんべい
20	火	西別院参拝	筑前煮(大根入り)、わかめの酢の物、10gチーズ	545	1.5	ソフトせんべい、オレンジ	バナナ、チーズおかし
21	水		ミートスパゲティ、わかめスープ	680	2.5	リッツクラッカー、せんべい	ふかしじゃがいも、チーズ
22	木		ポテトとコーンのミルク煮、にんじんの和風サラダ、野菜とウインナーのスープ	516	3.4	あられ、バナナ	白い風船、せんべい
23	金		焼き魚(さば)、キャベツのゆかり和え、豚汁	524	2.5	オレンジ、リッツクラッカー	揚げ一番、ゼリー
24	土		ゼリー、ハーベスト				
25	日						
26	月		カレーシチュー、コールスローサラダ	596	2.8	ウエハース、チーズ(棒)	オレンジ、ソフトせんべい
27	火		じゃがいものひき煮、ハムサラダ、オレンジ	593	1.9	白い風船、塩せんべい	ホットドッグ、牛乳
28	水		煮込みうどん、にんじんのきんぴら、10gチーズ	616	3.3	ウエハース、あられ	バナナ、チョコイス
29	木		ハンバーグソース煮、粉ふき芋、きゃべつのベーコンスープ	631	3.3	あられ、動物ビスケット	おにぎり
30	金		焼きビーフン、ブロッコリーとコーンのおかか和え、オレンジ	467	1.0	ビスケット、あられ	ヨーグルト、のりせんべい
31	土						

※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。



家庭でできる簡単料理！ 野菜たっぷり！
20分でできる！ひとつの鍋で作ってみよう！

【材料】4人分

豚肉……………150g
大豆……………1/3カップ
玉ねぎ……………1個
にんじん……………1/2本
グリーンピース……………大さじ1
油……………大さじ1
トマトピューレ……………大さじ2
ケチャップ……………大さじ2
ウスターソース……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/2

ポークビーンズ

【作り方】

- 大豆は前の晩に水につけ、翌日やわらかくなるまで煮る(圧力鍋なら1~2分でやわらかくなる。また、水煮豆を使ってもよい)。
- 玉ねぎはくし型に切り、にんじんはいちょう切りに。
- グリーンピースはさやからはずし、塩少々(分量外)を入れてゆで、水にとって少しつけておく。
- 鍋に油をひき、豚肉と①を炒めて、やわらかになったら②を入れ、調味料を加えて煮込む。
- できあがり③を飾る。



♡豆にはタンパク質やカルシウム、鉄、カリウム、食物繊維、マグネシウム、銅などが含まれています。
♡豆の種類はいろいろあります。ちよつと甘めのうずら豆を使ってもできます。週に1~2回は使いたい食品です。
♡豆類の料理では、善使いを教えます。箸でつまめるようになると、「上手になったね」とほめてあげます。

春野菜のみそ汁

【材料】幼児1人分

新じゃがいも……………30g
新キャベツ……………20g
新にんじん……………5g
みそ……………適宜
煮干し……………適宜

【作り方】

- じゃがいもは薄皮をこそぎ、ひと口大に切る。
- キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。
- だしは、水につけておいた煮干しを火にかけ、沸騰したら中火にして10分くらい煮出す。
- ①に②③を入れやわらかになったらみそで味をつける。



♡さやえんどうやグリーンアスパラなど季節の旬の野菜を青味に添えてもいいですね。
♡春野菜には、血液浄化・整腸・免疫効果作用があります。

※午前のおやつには、牛乳がつきます。

※午後のおやつには、ミルク・煮干がつきます。

