

5月の献立表

マーガレット学園

日	曜日	行事予定	未満児 (のす・うさぎ・ほんだ) 午前おやつ	昼食		未満児 (のす・うさぎ・ほんだ) 午後おやつ	以上児 午後おやつ	大豆・卵・乳 ※牛乳・ビルクルはお茶	卵・小麦粉・乳・果物アレルギー ※マヨネーズはマヨドレ ※牛乳・ビルクルはお茶
				未満児汁物	副食				
1	金	こどもの日	オレンジ	みそ汁	こいのぼりハンバーグ・ブロッコリーのかにかま和え・ パイン・ゼリー	ととやき	ととやき	ハンバーグ→牛乳、バター除く ととやき→米粉ケーキ	ハンバーグ→牛乳、パン粉、卵、 牛乳、バター除く かにかま和え→かにかま除く パイン→オレンジ ととやき→米粉ケーキ
2	土		クラッカー	スープ	やきそば・胡瓜の醤油マヨ和え・バナナ	ビルクル・星たべよ	ビルクル・星たべよ		焼きそば→豚肉と野菜のソテー バナナ→オレンジ
3	日								
4	月								
5	火								
6	水								
7	木		りんご	ホークカレー	白菜お浸し・ゼリー・(以上児チーズ)	まがりせんべい	まがりせんべい	カレー→牛乳除く	カレー→カレーのおうじさま チーズ→枝豆 まがりせんべい→ソフト豆もち
8	金		チーズ	みそ汁	たらフライ・切り干し大根煮・ミニトマト・キウイ	蒸しパン	蒸しパン	チーズ→ひとくちゼリー 切り干し大根→揚げ除く 蒸しパン→米粉ケーキ	たらフライ→煮魚 キウイ→オレンジ 蒸しパン→米粉ケーキ
9	土		たまごボーロ		かしわうどん・もやしとわかめの醤油和え・バナナ	ビルクル・カルシウムせんべい	ビルクル・カルシウムせんべい		かしわうどん→鶏皮と野菜のソテー バナナ→オレンジ カルシウムせんべい→ハッピーターン
10	日								
11	月		おしゃぶり昆布	みそ汁	炒め納豆・チンゲン菜のナムル・ウィンナー・オレンジ	マリービスケット	マリービスケット	炒め納豆→納豆、卵除く ウィンナー→ささみあんかけ	炒め納豆→卵除く ウィンナー→ささみあんかけ ビスケット→ソフト豆もち
12	火		ひとくちゼリー	みそ汁	ほっけのみりん焼き・ほうれん草のツナ和え・さつま芋の煮物・白桃缶	わかめおにぎり	わかめおにぎり		
13	水	お弁当の日	オレンジ		手作りお弁当の日	フルーチェ	フルーチェ	フルーチェ→米粉ケーキ	フルーチェ→米粉ケーキ
14	木		動物ビスケット	スープ	ドライカレー・キャベツおかか和え・枝豆・バナナ・(以上児チーズ)	りんごジャムサンド	りんごジャムサンド	ビスケット→クラッカー ジャムサンド→星たべよ	ドライカレー→小麦粉除く バナナ→オレンジ チーズ→ミニトマト ジャムサンド→星たべよ
15	金		りんご	みそ汁	鶏肉照り焼き・ひじきの煮物・白菜のなめ茸和え・パイン	キャロット蒸しパン	キャロット蒸しパン	ひじき煮物→揚げ除く 蒸しパン→ゼリー	なめ茸和え→なめ茸除く パイン→オレンジ 蒸しパン→ゼリー
16	土		ウエハース	スープ	和風スバゲティ・ブロッコリーサラダ・グレープフルーツ	ビルクル・カルシウムソフトクッキー	ビルクル・カルシウムソフトクッキー	ウエハース→クラッカー スバゲティ→ベーコン、 バター除く グレープフルーツ→オレンジ クッキー→カルシウムせんべい	スバゲティ→鶏皮と野菜のソテー クッキー→ソフトサラダ
17	日								
18	月		星たべよ	みそ汁	豚肉生姜焼き・きんぴらごぼう・小松菜おかか和え・オレンジ	手作りクッキー	手作りクッキー	クッキー→クラッカー	クッキー→ハッピーターン
19	火		キウイ	ずまし汁	肉豆腐・シュウマイ・キャベツコーン和え・りんご	さつま芋ケーキ	さつま芋ケーキ	ずまし汁→卵除く 肉豆腐→豆腐除く シュウマイ→鶏肉照り焼き さつま芋→米粉ケーキ	シュウマイ→鶏肉照り焼き さつま芋→米粉ケーキ
20	水		たまごボーロ		醤油ラーメン・南瓜ごま和え・バナナ	手作りみかんゼリー	手作りみかんゼリー		ラーメン→豚肉と野菜のソテー バナナ→オレンジ
21	木		チーズ	みそ汁	さばの味噌煮・春雨ソテー・ほうれん草なめ茸和え・パイン	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい	チーズ→ひとくちゼリー 春雨ソテー→ハム除く	春雨ソテー→ハム除く なめ茸和え→なめ茸除く パイン→オレンジ カルシウムせんべい→ソフト豆もち
22	金	お誕生会	バナナ	シチュー	人参ごはん(未満児のみ)・鶏の唐揚げ・スバゲティ チャップ和え・ブロッコリー・ひとくちゼリー・(以上 児チーズ)	カステラ	カステラ	クリームシチュー→みそ汁 ケチャップ和え→ハム除く カステラ→星たべよ チーズ→枝豆	鶏の唐揚げ→鶏肉照り焼き ケチャップ和え→野菜ソテー カステラ→星たべよ チーズ→枝豆
23	土		マリービスケット		たぬきうどん・もやしソテー・キウイ	ビルクル・ウエハース	ビルクル・ウエハース	ビスケット→おしゃぶり昆 布 ウエハース→クラッカー	うどん→鶏肉カレー風味 キウイ→オレンジ ウエハース→ソフトサラダ
24	日								
25	月		かっぱえびせん		和風スープバゲティ・ブロッコリーごま和え・白桃缶	コーンフレーク	コーンフレーク	スバゲティ→バター除く コーンフレーク→ゼリー	スバゲティ→鶏皮と野菜のスープ コーンフレーク→ゼリー
26	火		りんご	ずまし汁	さんま甘露煮・白菜と揚げの煮ひたし・南瓜の天ぷら・パイン	アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット	煮ひたし→揚げ除く ビスケット→クラッカー	南瓜天ぷら→きめ煮 パイン→オレンジ ビスケット→ソフトサラダ
27	水		フルーチェ	みそ汁	炒め納豆・ナゲット・小松菜おかか和え・オレンジ	ホットケーキ	ホットケーキ	フルーチェ→ひとくちゼリー 炒め納豆→納豆、卵除く ナゲット→ささみあんかけ ホットケーキ→米粉ケーキ	炒め納豆→卵除く ナゲット→ささみあんかけ ホットケーキ→米粉ケーキ
28	木		バナナ	チキンカレー	切り干し大根サラダ・ゼリー・(以上児チーズ)	たこ焼き	たこ焼き	カレー→大豆、牛乳除く	カレー→カレーのおうじさま 福神漬→除く チーズ→枝豆 たこ焼き→ハッピーターン
29	金		マンナビスケット	みそ汁	ミートボールケチャップ煮・ひじきの煮物・ほうれん草しらす和え・りんご	イチゴジャムサンド	イチゴジャムサンド	ビスケット→おしゃぶり昆 布 ミートボール→鶏肉 ジャムサンド→星たべよ	ミートボール→鶏肉 ジャムサンド→星たべよ
30	土		クラッカー		塩ラーメン・枝豆・グレープフルーツ	ビルクル・カルシウムソフトクッキー	ビルクル・カルシウムソフトクッキー	グレープフルーツ→オレンジ クッキー→たまごボーロ	ラーメン→豚肉と野菜のソテー クッキー→ソフト豆もち
31	日								

☆おやつには、牛乳かお茶がつかます。持ち物は、清潔にお願いします。☆

☆食材の都合により、メニューの変更をすることがございます。予めご了承下さい。

はしを上手に使って楽しく食べましょう

はしの練習はゆっくり時間をかけて習得させましょう。
遊びにも取り入れ、柔らかい物→かたい物→小さい物と段階的に
練習してみましょう。



子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして子どもの日に柏もちが食べられるようになったといわれています。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分 g
3歳以上児平均	530	17.0	16.0	198	2.3	188	0.23	0.29	22	1.8
3歳未満児平均	536	17.9	17.4	294	1.9	205	0.33	0.39	24	1.8
3歳以上児目標量	530	17.0~26.0	12.0~17.0	218	2.0	171	0.27	0.30	16	1.9
3歳未満児目標量	520	17.0~26.0	12.0~17.0	212	2.3	187	0.25	0.27	18	1.7