

3歳以上児／3歳未満児 平成30年5月予定献立表

保育園コスモス

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(カや体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
1	火	ビスケット 牛乳	たけのご飯 千切り野菜のスープ こいのぼりハンバーグ オレンジゼリー	柏餅(幼児) こいのぼりクッキー (乳児) 牛乳	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにく、カニかま、チーズ、らんおう	ごはん、しらたき、さとう、パンこ、オレンジジュース、かしわもち、ビスケット、バター、グラニュー糖、こむぎこ	たけのこ、にんじん、さやえんどう、だいこん、えのきたけ、たまねぎ、みかんかん、かんてん	611(584) 24.2(21.6) 17.1(23.1) 3.3(2.7)
2	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト ヨーグルト	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう、らんおう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、かぼちゃ	671(622) 20.1(18.9) 25.1(24.9) 1.9(1.6)
3	木		《憲法記念日》					0(0)
4	金		《みどりの日》					0(0)
5	土		《こどもの日》					0(0)
7	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、きゅうり	581(548) 16.8(16.2) 18.1(19) 1.4(1)
8	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	フルーツヨーグルト 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ、パインアップルかん、みかんかん	702(672) 29.4(26.6) 27.5(26.6) 2.7(2.1)
9	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみサンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくぱん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
10	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのマムレード煮 アスパラとポテトのサラダ バナナ	ミルクもち 牛乳	たまご、とりもも、きなこ、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、マムレードジャム、じゃがいも、さらだあぶら、さとう、かたくりこ、ビスケット	レタス、わかめ、アスパラガス、きゅうり、コーン、バナナ	664(661) 23.7(22.9) 22.3(23.1) 1.7(1.4)
11	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 オレンジ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ペにぎ、け、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、ごまつな、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、オレンジ	609(576) 24.8(22.9) 18(19.2) 1.2(1)
12	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ バナナ	菓子パン 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ジャムパン、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき、バナナ	682(659) 26.6(24.3) 19.1(20) 1.7(1.3)
14	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	509(492) 18(17.2) 16.4(17.8) 1.6(1.3)
15	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、さつまいも、バター、さとう、しょくぱん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ	706(673) 26.5(24.5) 15.4(17.1) 3.2(2.6)
16	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 インディアンサラダ オレンジ	お好み焼 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたひきにく、だいずたんぱく、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、じゃがいも、こむぎこ、ビスケット	ごまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、きゅうり、オレンジ、キャベツ	551(530) 20.7(19.6) 12.7(15.1) 2.2(1.9)
17	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き バナナ	ホットケーキ 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、チーズ	ロールパン、さとう、パンこ、バター、じゃがいも、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ	665(663) 26(24.4) 24.9(25) 2.8(2.5)
18	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ 三色ナムル ミニゼリー	レーズンとくるみのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、たら、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、ゼリー、こむぎこ、くるみ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ごまつな、にんじん、もやし、レーズン	596(561) 27(24.5) 15.2(17.1) 2(1.6)
19	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 マセドアンサラダ バナナ	オレンジゼリー 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、じゃがいも、マヨネーズ、オレンジジュース、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、トマト、バナナ、みかんかん、かんてん	675(650) 20.9(20.1) 17.6(19) 1.3(1)

21	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、チー ズ、とりひきにく、こ う やどとうふ、あぶらあ げ、ぎゅうにゅう	ごはん、かたくりこ、 オリーブゆ、さとう、 ごまあぶら、ゼリー、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、 もやし、きゅうり、に んじん、パインアッ プルかん、みかんか ん、かんてん	577(544) 25.2(23.1) 20.1(21) 1.6(1.2)
22	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	しらすと じゃがいものガレット 牛乳	ぎゅうにゅう、ロース ハム、とうふ、ちりめ んじやこ、チーズ	マカロニスバゲッティ、さ とう、バター、マヨネーズ、ご ま、じゃがいも、オリーブゆ、 ビスケット	ピーマン、たまねぎ、しいた け、だいこん、にんじん、トウ モウ、きゅうり、きりぼしだ いこん、バナナ	660(639) 23.5(22.1) 28.7(27.7) 4.5(3.7)
23	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	おからのソフトクッキー 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひき にく、鉄分入りヨー グルト、おから、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さ とう、こむぎこ、ビス ケット	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、えのき たけ、ミニトマト	665(630) 23.3(21.8) 18.7(19.9) 1.8(1.6)
24	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 ジュリアンスープ バナナ	あんだんご 牛乳	とりもも、ベーコン、 あずき、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリ ーブゆ、じゃがいも、で んぷん、ビスケット	トマト缶、ピーマン、 にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、マッ シュルーム、バナナ	686(676) 22.1(21.4) 22.2(23.1) 2.8(2.4)
25	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 オレンジ	コーンフレーク クッキー 牛乳	みそ、とうふ、ペにぎ け、あぶらあげ、い んげんまめ、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、こむ ぎこ、バター、じゃが いも、コーンフレ ーク、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 にんじん、干しいた け、オレンジ	630(593) 22.1(20.8) 16.2(17.7) 1.8(1.4)
26	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ 鶏つくねバーグ バナナ	ドーナツ 牛乳	たまご、ちりめんじや こ、とうふ、みそ、と り ひきにく、ぎゅうに ゅう	ごまあぶら、ごはん、 かたくりこ、マヨネ ーズ、ドーナツ、ビス ケット	ごねぎ、にんじん、わ かめ、えのきたけ、 長ねぎ、バナナ	804(789) 32(29.5) 23.1(24.6) 1.7(1.4)
28	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 オクラときゅうりのおかかあえ ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、かつおぶし、 きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、 さとう、ゼリー、マ カロニスバゲッティ、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、 長ねぎ、にんじん、 ピーマン、しょうが、 にんにく、オクラ、 きゅうり	544(519) 22.3(20.7) 15.5(17.2) 1.4(1.1)
29	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	ぶたひきにく、ベー コン、とりもも、ぎゅう にゅう	ちゅうかめん、さ とう、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピー マン、だいこん、たまねぎ、こ まつな、長ねぎ、レモン、バ ナナ、パインアップルかん、 みかんかん、かんてん	660(636) 27(24.7) 13.6(15.6) 3(2.4)
30	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	ヨーグルトケーキ 牛乳	あぶらあげ、とりひ きにく、みそ、とうふ、 ぶたにく、たまご、 ヨーグルト、ぎゅう にゅう	ごはん、ごまあぶら、 さらだあぶら、ホット ケーキミックス、ビス ケット	にんじん、まいたけ、長 ねぎ、しめじ、だいこん、ブ ロッコリー、コーン、オレンジ、 レモン	495(484) 18.7(18.1) 14.2(16.3) 1.6(1.4)
31	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	かぼちゃのマフィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひ きにく、ロースハム、 たまご	ロールパン、バター、こむ ぎこ、じゃがいも、マカロニス バゲッティ、マヨネーズ、さ とう、ビスケット	さやいんげん、にん じん、たまねぎ、き ゅうり、バナナ、かぼ ちゃ	641(643) 18.8(19) 21.9(22.7) 1.6(1.4)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

🌟 新メニューです楽しみにしてくださいね♪



●端午の節句●

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。端午の節句の食べ物にはちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」とわれています。

●食事のリズム●



幼児期は食事のリズムを作る大事な時期です。規則正しい食事の時間、量、質を継続していきましょう。そのためには、体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。また、食欲は「おいしそう、みんなで食べたい」という気持ちや、今までの食体験にも影響されます。家庭で楽しく食べる習慣も大切にしましょう。

