

令和4年5月

明月託児所



旬の食材

じゃが芋・アスパラ・きぬさや・筍
5月5日は「端午の節句」です。
縁起の良い食べ物として「かしわ餅」や「ちまき」を食べる習わしがあります。
「ちまき」には、子どもの健やかな成長を祈る気持ちや邪気払いの意味があるそうです。また、地域によって包む中身も「おこわ」や「細長い甘い団子」など違うようです。



	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前おやつ	お菓子・麦茶				お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん キャベツスープ ミートローフ ブロッコリーとツナサラダ オレンジ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ちまき風炊き込みごはん 豆腐のみそ汁 鶏の塩から揚げ ほうれん草の和え物 キウイフルーツ	きつねうどん 大根のそぼろ煮 バナナ
午後おやつ	バナナ ビスケット・牛乳				こいのぼりサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	9	10	11	12	13	14
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん 大根のみそ汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ りんご	ごはん えのきスープ 焼き餃子 三色野菜浸し オレンジ	白石うーめん ささみのごまみそ焼き ブロッコリーの かにかま和え バナナ	ごはん・なめこのみそ汁 焼き魚(ほっけ) ソーセージと野菜炒め さつまいもの甘煮 キウイフルーツ	ハヤシライス 白菜スープ レタスとコーンのサラダ いちご	焼き鶏丼 わかめのみそ汁 チンゲン菜のツナ和え オレンジ
午後おやつ	カップケーキ 牛乳	フルーツヨーグルト クラッカー・麦茶	そら豆塩昆布おにぎり 麦茶	ニラチヂミ 麦茶	ブルーベリーサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	16	17	18	19	20	21
午前おやつ	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	納豆ごはん ほうれん草のすまし汁 豚肉の甘みそ焼き すき昆布の煮物 バナナ	食パン(マ・ガリン) コーンスープ・ハンバーグ アスパラと 春キャベツのサラダ パイナップル	ごはん 油揚げのみそ汁 タラのマヨネーズ焼き 笹かまと野菜の五目煮 りんご	ごはん チンゲン菜スープ かに玉風あんかけ 春雨サラダ オレンジ	ひじきごはん 豆腐のみそ汁 鶏の塩から揚げ ほうれん草の和え物 キウイフルーツ	ツナとキャベツの スパゲティ 白菜スープ バナナ
午後おやつ	きなこマカロニ 牛乳	人参としらすのおにぎり 麦茶	バナナ ビスケット・牛乳	みそポテト※ 牛乳	スティックパン 牛乳	お菓子 牛乳
	23	24	25	26	27	28
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん 大根のみそ汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ りんご	ごはん えのきスープ 焼き餃子 三色野菜浸し オレンジ	白石うーめん ささみのごまみそ焼き ブロッコリーの かにかま和え バナナ	ごはん・なめこのみそ汁 焼き魚(ほっけ) ソーセージと野菜炒め さつまいもの甘煮 キウイフルーツ	こいのぼりカレー 白菜スープ レタスとコーンのサラダ いちご	二色丼 わかめのみそ汁 チンゲン菜のツナ和え オレンジ
午後おやつ	カップケーキ 牛乳	フルーツヨーグルト クラッカー・麦茶	そら豆塩昆布おにぎり 麦茶	ニラチヂミ 麦茶	ブルーベリーサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	30	31				
午前おやつ	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳				
午後おやつ	きなこマカロニ 牛乳	人参としらすのおにぎり 麦茶				

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 19日(木)の食育の日は、旬の食材「じゃが芋」を使用した、みそポテトを予定しています。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	494	19.6	12.4	74.3	227	1.5
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5

作成者：株式会社イースマイル 栄養士 田村