



5月の献立表



令和6年4月30日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 g 塩:食塩 g	
1	水	赤魚の甘辛揚げ すき昆布の含め煮 みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 クッキー	片栗粉 油 砂糖	赤魚 すき昆布 薄揚げ 味噌 牛乳	しらたき 人参 こまつな 玉ねぎ しめじ オレンジ バナナ	E 355 P 16.1 F 19 塩 2.3	
2	木	【端午の節句メニュー】 五目ごはん から揚げ お浸し すまし汁 ゼリー	ジョア	アイスクリーム	米 砂糖 片栗粉 油 麩	鶏挽肉 薄揚げ 鶏肉	しめじ 人参 しらたき 生姜 キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ	E 551 P 18.4 F 19.1 塩 2.3	
7	火	豚肉のカレーソテー おかか和え トマト みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 黒糖蒸しパン	油 蒸しパンミックス 黒砂糖	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく グリーンアスパラガス 人参 トマト 小松菜 しじみ バナナ	E 345 P 18.3 F 13.3 塩 2	
8	水	ガーリックチキン マカロニサラダ スープ オレンジ	バナナ	牛乳 ビスケット	油 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんにく きゅうり 人参 コーン キャベツ オレンジ バナナ	E 301 P 14.8 F 15.6 塩 1.3	
9	木	鮭フライ コールスロー みそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 よもぎクッキー	薄力粉 パン粉 油 砂糖	鮭 卵 わかめ 豆腐 味噌 牛乳 バター	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ バナナ よもぎ	E 380 P 19.4 F 18 塩 1.6	
10	金	鶏のさっぱり煮 小松菜の納豆和え みそ汁 オレンジ	バナナ	ジョア せんべい	砂糖 ジャガイモ	鶏肉 チーズ ひきわり納豆 味噌	小松菜 人参 大根 オレンジ バナナ	E 262 P 19.4 F 5.6 塩 1.7	
11	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガイモ 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ バナナ	E 340 塩 14.3 F 16.5 塩 1.1	
13	月	五目卵蒸し ふきの炒め煮 すまし汁 オレンジ	バナナ	牛乳 スティックパイ	油 砂糖 グラニュー糖	卵 鶏挽肉 さつまいも 豆腐 牛乳	人参 しじみ 長ねぎ ふき しらたき なめこ オレンジ バナナ	E 371 P 17.1 F 21.1 塩 2	
14	火	鶏のBQソース アスパラガスサラダ みそ汁 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 せんべい	片栗粉 油 砂糖	鶏肉 薄揚げ 味噌 牛乳	りんご 長ねぎ グリーンアスパラガス キャベツ 人参 コーン 小松菜 しめじ バナナ	E 308 P 16.6 F 15.8 塩 1.8	
15	水	さばの味噌焼き 三色和え 具たくさん汁 ゼリー	バナナ	麦茶 あみがさもち	ジャガイモ もち米 砂糖 黒砂糖	さば 味噌 豆腐 小豆	生姜 小松菜 もやし 人参 ごぼう しじみ 長ねぎ バナナ よもぎ	E 405 P 18.5 F 11.2 塩 1.8	
16	木	根菜バーグ ナムル みそ汁 オレンジ	ジョア	牛乳 ビスケット	パン粉 油 砂糖 ごま油	鶏挽肉 わかめ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ れんこん 人参 ごぼう もやし きゅうり 長ねぎ オレンジ	E 348 P 18.2 F 19.4 塩 1.8	
17	金	麻婆豆腐 お浸し ジュース バナナ	オレンジ	麦茶 せんべい	砂糖 片栗粉 油	豆腐 鶏挽肉 味噌	長ねぎ 人参 しじみ 生姜 にんにく もやし きゅうり バナナ オレンジ	E 231 P 12.5 F 8.2 塩 1.8	
18	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しじみ ビーマン キャベツ にんにく 生姜 バナナ	E 304 P 13.1 F 14.4 塩 1.3	
20	月	ポークカレー 牛乳 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 ビスケット	ジャガイモ 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ	E 315 P 13.9 F 15.4 塩 1.6	
21	火	タラフライ お浸し みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 せんべい	薄力粉 パン粉 油	たら 卵 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 もやし しめじ しじみ バナナ	E 314 P 17.5 F 12.6 塩 1.9	
22	水	うどんと豚肉の炒め物 ポークしょうまい みそ汁 オレンジ	麦茶 星たべよ	牛乳 コーンチーズトースト	ごま油 砂糖 食パン マヨネーズ	豚肉 ポークシューマイ 味噌 牛乳 チーズ	うどん もやし 人参 しじみ しらたき にんにく 小松菜 玉ねぎ コーン オレンジ	E 460 P 22.8 F 22.6 塩 2.9	
23	木	親子煮 ゆかり和え みそ汁 バナナ	オレンジ	ジョア せんべい	砂糖 麩	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 しじみ グリンピース キャベツ きゅうり かぼちゃ バナナ オレンジ	E 303 P 19.3 F 60.2 塩 2.2	
24	金	肉じゃがカレー風味 伴三条 ふりかけ オレンジ	バナナ	麦茶 ツナおにぎり	ジャガイモ 油 砂糖 春雨 ごま油 米	豚肉 ロースハム ツナ	人参 玉ねぎ しらたき しめじ グリンピース きゅうり 切干大根 オレンジ バナナ	E 359 P 15.9 F 8.7 塩 1.8	
25	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にんにく バナナ	E 295 P 13.8 F 12.2 塩 0.7	
27	月	豆腐の五目煮 焼餃子 スープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 チーズチヂミ	油 砂糖 片栗粉 ごま油 薄力粉 マヨネーズ	豆腐 餃子 牛乳 チーズ	人参 しめじ 長ねぎ 小松菜 コーン 玉ねぎ 切干大根 バナナ	E 345 P 13.5 F 13.9 塩 1.6	
28	火	【誕生会メニュー】 ミートソーススパゲティ スープ プリン	ジョア	牛乳 誕生会ケーキ	スパゲティ 薄力粉	豚挽肉 粉チーズ わかめ 牛乳 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 にんにく 長ねぎ	E 589 P 27.2 F 22.4 塩 3.1	
29	水	鶏肉のチーズピカタ 三色和え みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	薄力粉 油 麩	鶏肉 粉チーズ 卵 かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 えのき オレンジ バナナ	E 316 P 22.6 F 15.1 塩 1.9	
30	木	鮭の生姜焼き すまし汁 ひじきときゅうりのサラダ バナナ	野菜ジュース	麦茶 笹巻き	片栗粉 砂糖 すりごま マヨネーズ もち米	鮭 ひじき 豆腐	生姜 きゅうり 人参 キャベツ 小松菜 しめじ バナナ	E 238 P 15.1 F 6.5 塩 1.4	
31	金	コロッケ ドレッシングサラダ ふりかけ みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 ビスケット	ジャガイモ 油 薄力粉 パン粉	豚挽肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン えのき バナナ	E 420 P 14.7 F 19.5 塩 1.9	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字は完全給食の日です。

※緑の字はカムカムの日です。

※青い字は手作りおやつの日です。



～ ゆっくりよく噛むことの大切さ ～

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★子どもの発達に合わせた食事

子供にとって食事は「食べる教材」です。安全に無理な食べられるように工夫しましょう。

- ◇挽肉のようにバラバラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉などを使ってまとめましょう。
- ◇さつまいもやトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- ◇パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- ◇かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きのまま提供しましょう。
- ◇子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱しましょう。
- ◇蒸し焼きにするなど、しっかりと仕上げを心がけましょう。
- ◇ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することをやめましょう。

ペラペラの食材 レタス

硬い食材 イカ・エビなど

弾力の強い食材 かまぼこなど