

令和4年5月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	カや体温 となる	体の調子 をととのえる
2	月	むぎちや ヨーグルト	めん	スパゲティミートソース、スティックきゅうり こどものひデザート、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	スパゲティ、油 バター	玉葱、人参、ピーマン トマト、きゅうり
3	火			けんぼうぎねんび				
4	水			みどりのひ				
5	木			こどものひ				
6	金	むぎちや ヨーグルト	めん	やきそば、ちゅうかきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	豚挽肉、牛乳	蒸し中華麺、油 ごま油、三温糖	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、果物
9	月	むぎちや おかし	ごはん	だいずいりドライカレー、スティックきゅうり ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちや おこめスティックケーキ	豚挽肉、大豆水煮 粉チーズ、牛乳	米、麦、油 米粉スティックケーキ	玉葱、ピーマン、人参、卵 干し豆腐、トマト、きゅうり
10	火	むぎちや フチダン	パン	とりのあんずしょうゆやき、ポテトサラダ ベビーパイン、ぎゅうにゅう	むぎちや やきおにぎり	鶏肉、牛乳	パン、油、マヨネーズ じゃが芋、焼きおにぎり	人参、きゅうり、コーン パイン
11	水	むぎちや おかし	ごはん	さかなのたつたあげ、あおなのごまあえ とうふかきたまじる	ヨーグルト くだもの	魚切り身、豆腐 卵、ヨーグルト	米、麦、油、片栗粉 三温糖	青菜、人参、ねぎ 果物
12	木	むぎちや おかし	めん	きつねうどん、おひたし くだもの、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏もも肉、油揚げ なると、牛乳	生めん、三温糖 ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
13	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	さかなのカレーやき、ごもくきんぴら そくせきづけ、むぎちや	ぎゅうにゅう ふかしいも	魚切り身、豚肉 油揚げ、牛乳	米、麦、油、ざらめ じゃが芋	ごぼう、人参、れんこん いんげん、キャベツ、きゅうり
16	月	むぎちや おかし	ごはん	ポークカレー、ゆでアスパラ くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、油、じゃが芋	玉葱、人参、果物 グリーンアスパラ
17	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	だいずいりとりつくねやき あおなコーンおかかあえ、とうふのみそしる	ぎゅうにゅう おこめタルト	鶏挽肉、大豆水煮 豆腐、牛乳	米、麦、中ざらめ 米粉タルト	玉葱、青菜、人参 コーン
18	水	むぎちや おかし	パン	とりとレバーのケチャップあえ スパゲティサラダ、ぎゅうにゅう	むぎちや フレンスクレープ	レバー、鶏肉 ハム、牛乳	パン、片栗粉、油、三温糖 スパゲティ、米粉クレープ	きゅうり、人参 玉葱、コーン
19	木	むぎちや フチダン	ごはん	やきざかな、ごもくまめ きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、大豆水煮、ひしき ちくわ、豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、ざらめ カステラ	人参、ごぼう キャベツ
20	金	むぎちや ヨーグルト	めん	やきそば、ちゅうかきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや にんじんむしパン	豚挽肉、牛乳 豆乳	蒸し中華麺、油 ごま油、三温糖、かつお粉	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、果物
23	月	むぎちや おかし	ごはん	だいずいりドライカレー、スティックきゅうり ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちや おこめスティックケーキ	豚挽肉、大豆水煮 粉チーズ、牛乳	米、麦、油 米粉スティックケーキ	玉葱、ピーマン、人参、卵 干し豆腐、トマト、きゅうり
24	火	むぎちや フチダン	パン	とりのあんずしょうゆやき、ポテトサラダ ベビーパイン、ぎゅうにゅう	むぎちや やきおにぎり	鶏肉、牛乳	パン、油、マヨネーズ じゃが芋、焼きおにぎり	人参、きゅうり、コーン パイン
25	水	むぎちや おかし	ごはん	さかなのたつたあげ、あおなのごまあえ とうふかきたまじる	ヨーグルト くだもの	魚切り身、豆腐 卵、ヨーグルト	米、麦、油、片栗粉 三温糖	青菜、人参、ねぎ 果物
26	木	むぎちや おかし	めん	きつねうどん、おひたし くだもの、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏もも肉、油揚げ なると、牛乳	生めん、三温糖 ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
27	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	さかなのカレーやき、ごもくきんぴら そくせきづけ、むぎちや	ぎゅうにゅう ふかしいも	魚切り身、豚肉 油揚げ、牛乳	米、麦、油、ざらめ じゃが芋	ごぼう、人参、れんこん いんげん、キャベツ、きゅうり
30	月	むぎちや おかし	ごはん	ポークカレー、ゆでアスパラ くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、油、じゃが芋	玉葱、人参、果物 グリーンアスパラ
31	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	だいずいりとりつくねやき あおなコーンおかかあえ、とうふのみそしる	ぎゅうにゅう おこめタルト	鶏挽肉、大豆水煮 豆腐、牛乳	米、麦、中ざらめ 米粉タルト	玉葱、青菜、人参 コーン

○土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)

【さわやかな季節です！】

入園・進級から1か月が経ちました。新しいクラス、先生、お友だちに慣れてきたでしょうか。みんなで一緒に食事する楽しさを味わいながら、園生活を楽しみましょう。

【これだけは伝えたい食事のマナー】

互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。子どものうちから身につけておきたですね。まずは、次のようなことから伝えていきましょう。

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・食べている最中で席を立たない ・姿勢よく食べる
- ・ごはんとおかずを交互に食べる ・テーブルにひじをつかない
- ・口に食べ物が入っている時はしゃべらない
- ・口を閉じて噛む(音を立てて食べない)



※都合により献立を変更することがあります。

	5月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal		445	550
たんぱく質 g		18.2	23.6
脂質 g		13.7	19.3
カルシウム g		206	288
鉄 mg		2.2	2.3
ビタミンC mg		20	26
食塩相当量 g		1.5	1.9