

5月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和7年5月)

日曜	10時	昼 食		3 時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (さいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1 木 15 木	牛乳		白身魚の磯辺揚げ 人参の甘辛煮 うどん汁 (オレンジ)	ベイクドヨーグルトケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 卵 さつま揚げ 鶏もも肉 プレーンヨーグルト スキムミルク	乾麺 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 バター	青のり粉 人参 オレンジ ねぎ
2 金 16 金	牛乳		スペイン風オムレツ スパゲティフレンチサラダ オニオンスープ (トマト)	フルーツヨーグルト お菓子、麦茶	牛乳 卵 豚挽肉 ツナ缶 スキムミルク ベーコン プレーンヨーグルト	・米 じゃがいも バター 油 スパゲティ 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト バナナ レモン汁 パイン缶 みかん缶
憲法記念日 17 土	牛乳		豚肉のごま味噌炒め 粉ふきいも すまし汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 砂糖 白ごま 油 じゃがいも 焼麴	人参 玉ねぎ キャベツ パイン缶 わかめ
こどもの日 19 月	牛乳		鶏肉のケチャップ煮 キャベツとツナのサラダ 味噌汁 (オレンジ)	ゼリー、お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌	・米 ごま油 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ゼリー	生姜 キャベツ きゅうり オレンジ 玉ねぎ
振替休日 20 火	牛乳		麻婆豆腐 もやしとハムのナムル 春雨スープ (ミカン缶)	マーラーカオ 牛乳	牛乳 豚挽肉 豆腐 ロースハム ベーコン 卵 豆乳	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま 春雨 小麦粉 三温糖	人参 ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり みかん缶
7 水 21 水	牛乳		ムニエル ミルクポテトサラダ 味噌汁 (トマト)	乳児:お菓子、幼児:柏餅 麦茶 牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 切り身魚 豆腐 ロースハム スキムミルク 味噌 きな粉	・米 小麦粉 バター 油 じゃがいも マヨネーズ 柏餅 マカロニ 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 トマト なめこ ねぎ
8 木 22 木	ヨーグルト		鶏のから揚げ 春キャベツのフレンチサラダ コーンスープ (オレンジ)	混ぜ混ぜいなりずし 麦茶	・ヨーグルト 鶏もも肉 ロースハム スキムミルク 油揚げ	・食パン・マーガリン・ジャム 片栗粉 バター 小麦粉 油 米 砂糖 白ごま	キャベツ 人参 きゅうり オレンジ コーン缶 クリームコーン缶 玉ねぎ
9 金 23 金	牛乳		花しゅうまい 切干大根の中華サラダ うどん汁 (バナナ)	ミルククリームサンド 牛乳	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 ツナ缶 なんと	乾麺 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油 バターロール バターコーンスターチ	玉ねぎ コーン缶 人参 切干大根 きゅうり バナナ 小松菜
10 土 24 土	牛乳		バーベキューチキン じゃがいもの炒め煮 味噌汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 味噌	・米 砂糖 油 じゃがいも 焼麴	人参 パイン缶 玉ねぎ
12 月 26 月	牛乳		豚肉とキャベツの炒めもの 炒り豆腐 味噌汁 (トマト)	ヨーグルト オレンジ お菓子、麦茶	・牛乳 豚肩ロース 卵 鶏挽肉 しぼり豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト	・米 片栗粉 油 砂糖	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ トマト もやし オレンジ
13 火 27 火	牛乳		チキンカレー 青梗菜のおかか和え ボイルウインナー (パイン缶)	きな粉蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏もも肉 削り節 ウインナー 豆乳 きな粉	・米 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ 青梗菜 キャベツ パイン缶
14 水 28 水	牛乳		おからハンバーグ アスパラサラダ 中華風コーンスープ (バナナ)	ボンゴレ風スパゲティ 麦茶	・牛乳 おから 鶏挽肉 豚挽肉 卵 スキムミルク ロースハム あさり水煮缶 ウインナー	・バターロール 油 パン粉 ごま油 砂糖 小麦粉 スパゲティ	玉ねぎ アスパラガス 人参 キャベツ バナナ にんにく クリームコーン缶 小松菜
29 木	ヨーグルト		魚の竜田揚げ 五目煮豆 うどん汁 (トマト)	パイナップルケーキ 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 大豆 豚肩ロース 鶏もも肉 牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	乾麺 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	生姜 人参 玉ねぎ トマト 小松菜 パイン缶
30 金	牛乳		肉野菜炒め 春雨サラダ ふわふわ卵スープ (ミカン缶)	レモンラスク 牛乳	牛乳 豚もも肉 ロースハム 卵 スキムミルク	・米 油 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 食パン バター	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶 わかめ みかん缶 ねぎ レモン汁
31 土	牛乳		焼肉 コーンとわかめのサラダ 味噌汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 油 三温糖 焼麴	生姜 玉ねぎ わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 パイン缶

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

食べていますか？朝ごはん



どうして朝ごはんを食べるの？

私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギー源として使っています。就寝中も脳はブドウ糖を消費するため、朝起きた時にボーっとするのは、ブドウ糖が足りなくなっているからです。朝ごはんを脳と体を動かすエネルギーを補給し、1日をスタートさせましょう。

からだと頭のスイッチON!!



免疫力アップの秘密

朝ごはんを食べて、体温が上がると、ウイルスや細菌などの病原体を退治してくれる免疫物質が活発に働き出します。

また、胃腸が刺激されると、排便の習慣も身に付くようになり、免疫のカギとなる「腸」をよい状態に保つことができます。

なかなか食べてくれない時は…

- ★ 起床後は、先に顔を洗いや着替えるなど、朝ごはんまでの時間を空けましょう。脳が目覚めることで、朝ごはんを美味しく食べることができます。
- ★ 夜ごはらは、就寝する2～3時間前までに済ませましょう。就寝中に食べ物を消化しようとする、睡眠の質を下げ、朝ごはんの食欲にも影響します。
- ★ 忙しい朝ですが、家族と一緒に食べる機会を増やしましょう。誰かと同じ食卓を囲むことで食欲も湧いてきます。

どんなものを食べたら良いのか迷ったら…

- ① 主食を決めましょう
ごはんやパンなどの主食を決めましょう。主食には、脳のエネルギー源となる炭水化物が含まれています。手軽に食べられるおにぎりもおすすです。
- ② 主菜を決めましょう
肉や魚、卵、納豆などのたんぱく質が摂れるおかずを決めましょう。
- ③ 副菜を決めましょう
サラダや和え物、果物、汁物などで、ビタミンを補いましょう。また、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を加え、栄養バランスを整えましょう。

5月5日はこどもの日



5月5日は、こいのぼりや兜を飾り、ちまきや柏餅などを食べてお祝いします。こどもの日に菖蒲湯に入るのは、健やかな成長への願いや邪気払いの意味があります。また、柏餅の「柏」は縁起の良い木と言われていて縁起を担いで端午の節句の行事食として食べられるようになりました。子どもが無事に育ちますように、との願いが込められています。



今月の献立から

花しゅうまい

● 材料4人分 ●

豚ひき肉	180g
鶏ひき肉	70g
玉ねぎ	3/4個
片栗粉	小さじ4
カレー粉	小さじ1/4
醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
しゅうまいの皮	18枚
ホールコーン缶	適宜

● 作り方 ●

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、片栗粉を全体にまぶす。
- ② ボウルに豚ひき肉、鶏ひき肉、①を入れて混ぜ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ しゅうまいの皮を千切りにする。
- ④ ②を丸めて、③を全体につけ、ホールコーン缶を飾る。
- ⑤ 蒸気の上がった蒸し器に入れて、12分程蒸す。

