

2023年度5月 献立表★保育室ピア・ピア❖

新しい環境での保育園生活、早いもので一ヶ月が経ちました。
穏やかな気候の中、5月は連休もあって楽しいことが起こりそう
ですね♪ 子どもたちの様子をよくみながら水分を十分にとって、
たくさん遊び、たくさんごはんをたべましょう😊



日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 コーンチヂミ	牛乳／鶏肉／豆腐 油揚げ／ツナ／みそ	精白米／薄力粉／片栗粉 なたね油／マカロニ ごま油／マヨドレ	しょうが／きゅうり／にんじん 黄パプリカ／こまつな／コーン ほしひじき／にら
2	火	牛乳 クラッカー	ごはん パナナ さわらの塩焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	牛乳 五平もち かぼちゃの茶巾	牛乳／さわら／みそ さつま揚げ／豆乳	精白米／なたね油 じゃがいも／上白糖 ごま	こまつな／にんじん／たまねぎ えのきたけ／たまねぎ こねぎ／パナナ／かぼちゃ
6	土	牛乳 ビスケット	焼鳥丼 のり和え 具たくさん味噌汁 オレンジ	牛乳 おせんべい ウエハース	牛乳／鶏肉／みそ	精白米／上白糖 なたね油／さつまいも	たまねぎ／にんじん／こまつな もやし／焼きのり／キャベツ しめじ／オレンジ
8	月	牛乳 おせんべい	ぶりかけご飯 さけのごま焼き 切昆布の煮物 味噌汁	牛乳 レーズンと さつま芋のマフィン	牛乳／さけ／鶏卵 焼き竹輪／みそ	精白米／ごま／なたね油 上白糖／薄力粉／バター さつまいも	昆布／にんじん／さやいんげん キャベツ／ほうれんそう レーズン
9	火	牛乳 クラッカー	肉うどん おかひじきのサラダ りんごヨーグルト	牛乳 納豆巻き たべる煮干し	牛乳／豚肉／納豆 ヨーグルト 煮干し	うどん／ごま／上白糖 精白米	たまねぎ／にんじん／キャベツ ほうれんそう／おかひじき コーン／りんご／焼きのり
10	水	牛乳 クッキー	ごはん あじの生姜煮 チーズ入りポテサラ 味噌汁	牛乳 どらやき	牛乳／あじ／チーズ ゆで小豆缶／みそ	精白米／上白糖 じゃがいも／薄力粉 なたね油／マヨドレ	さやいんげん／長ねぎ しょうが／にんじん／きゅうり かぼちゃ／にら／たまねぎ
11	木	牛乳 ウエハース	食パン 鶏レバーケチャップ煮 コールスロー パンブキンポタージュ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳／鶏レバー 大豆水煮／きな粉	食パン／じゃがいも 上白糖／バター マカロニ	にんじん／キャベツ／コーン 赤ピーマン／かぼちゃ たまねぎ／パセリ粉
12	金	牛乳 おせんべい	ごはん オレンジ 厚揚げと野菜のあんかけ 酢の物 味噌汁	牛乳 アメリカドック	牛乳／生揚げ しらす干し ウインナー／みそ	精白米／ごま油／片栗粉 上白糖／焼きふ／薄力粉 なたね油	チンゲンサイ／にんじん しめじ／わかめ／もやし きゅうり／長ねぎ／オレンジ
13	土	牛乳 ビスケット	チャーハン 具たくさん味噌汁 りんご	牛乳 クッキー おせんべい	牛乳／豚肉／みそ	精白米／ごま油	たまねぎ／にんじん／コーン グリーンピース／こまつな キャベツ／しめじ／りんご
15	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 コーンチヂミ	牛乳／鶏肉／豆腐 油揚げ／ツナ／みそ	精白米／薄力粉／片栗粉 なたね油／マカロニ ごま油／マヨドレ	しょうが／きゅうり／にんじん 黄パプリカ／こまつな／コーン ほしひじき／にら
16	火	牛乳 クラッカー	ごはん パナナ さわらの塩焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	牛乳 五平もち かぼちゃの茶巾	牛乳／さわら／みそ さつま揚げ／豆乳	精白米／なたね油 じゃがいも／上白糖 ごま	こまつな／にんじん／たまねぎ えのきたけ／たまねぎ こねぎ／パナナ／かぼちゃ
17	水	牛乳 クッキー	ミートソーススパゲティ 青菜のソテー 和風スープ メロン	お茶 牛乳寒天 ゆでそら豆	牛乳／豚肉／油揚げ きな粉	スパゲッティ／上白糖 なたね油	セロリ／にんじん／ピーマン／そら豆 ほうれんそう／コーン／わかめ たまねぎ／長ねぎ／メロン／寒天
18	木	牛乳 ウエハース	食パン 鶏肉の醤油焼 ごまだレサラダ スープ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳／大豆水煮 鶏肉／焼き竹輪	食パン／なたね油／ごま 上白糖／精白米	長ねぎ／きゅうり／ごぼう にんじん／もやし／エリンギ 赤ピーマン／ほしひじき
19	金	牛乳 おせんべい	ごはん かじきの照り煮 春雨の和え物 味噌汁	牛乳 りんごショートブレッド	牛乳／かじき／ツナ みそ	精白米／上白糖／ごま油 はるさめ／薄力粉 バター／ジャム	にんじん／きゅうり チンゲンサイ／なす
20	土	牛乳 ビスケット	焼鳥丼 のり和え 具たくさん味噌汁 オレンジ	牛乳 おせんべい ウエハース	牛乳／鶏肉／みそ	精白米／上白糖 なたね油／さつまいも	たまねぎ／にんじん／こまつな もやし／焼きのり／キャベツ しめじ／オレンジ
22	月	牛乳 おせんべい	ぶりかけご飯 さけのごま焼き 切昆布の煮物 味噌汁	牛乳 レーズンと さつま芋のマフィン	牛乳／さけ／鶏卵 焼き竹輪／みそ	精白米／ごま／なたね油 上白糖／薄力粉／バター さつまいも	昆布／にんじん／さやいんげん キャベツ／ほうれんそう レーズン
23	火	牛乳 クラッカー	肉うどん おかひじきのサラダ りんごヨーグルト	牛乳 納豆巻き たべる煮干し	牛乳／豚肉／納豆 ヨーグルト 煮干し	うどん／ごま／上白糖 精白米	たまねぎ／にんじん／キャベツ ほうれんそう／おかひじき コーン／りんご／焼きのり
24	水	牛乳 クッキー	ごはん あじの生姜煮 チーズ入りポテサラ 味噌汁	牛乳 どらやき	牛乳／あじ／チーズ ゆで小豆缶／みそ	精白米／上白糖 じゃがいも／薄力粉 なたね油／マヨドレ	さやいんげん／長ねぎ しょうが／にんじん／きゅうり かぼちゃ／にら／たまねぎ
25	木	牛乳 ウエハース	食パン 鶏レバーケチャップ煮 コールスロー パンブキンポタージュ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳／鶏レバー 大豆水煮／きな粉	食パン／じゃがいも 上白糖／バター マカロニ	にんじん／キャベツ／コーン 赤ピーマン／かぼちゃ たまねぎ／パセリ粉
26	金	牛乳 おせんべい	ごはん オレンジ 厚揚げと野菜のあんかけ 酢の物 味噌汁	牛乳 アメリカドック	牛乳／生揚げ しらす干し ウインナー／みそ	精白米／ごま油／片栗粉 上白糖／焼きふ／薄力粉 なたね油	チンゲンサイ／にんじん しめじ／わかめ／もやし きゅうり／長ねぎ／オレンジ
27	土	牛乳 ビスケット	チャーハン 具たくさん味噌汁 りんご	牛乳 クッキー おせんべい	牛乳／豚肉／みそ	精白米／ごま油	たまねぎ／にんじん／コーン グリーンピース／こまつな キャベツ／しめじ／りんご

日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
29	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 コーンチヂミ	牛乳/鶏肉/豆腐 油揚げ/ツナ/みそ	精白米/薄力粉/片栗粉 なたね油/マカロニ ごま油/マヨドレ	しょうが/きゅうり/にんじん 黄パプリカ/こまつな/コーン ほしひじき/にら
30	火	牛乳 クラッカー	ごはん パナナ さわらの塩焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	牛乳 五平もち かぼちゃの茶巾	牛乳/さわら/みそ さつま揚げ/豆乳	精白米/なたね油 じゃがいも/上白糖 ごま	こまつな/にんじん/たまねぎ えのきたけ/たまねぎ こねぎ/バナナ/かぼちゃ
31	水	牛乳 クッキー	ミートソーススパゲティ 青菜のソテー 和風スープ キウイ	お茶 牛乳寒天 ゆでそら豆	牛乳/豚肉/油揚げ きな粉	スパゲッティ/上白糖 なたね油	セロリ/にんじん/ピーマン/そら豆 ほうれんそう/コーン/わかめ たまねぎ/長ねぎ/キウイ/寒天

★今月の栄養平均給与量★

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
月～土曜日	476	21.2	13.8	297	2.4	216	0.32	0.43	27	1.3

主な使用調味料…しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ(マヨドレ)、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、中濃ソース、ウスターソース、塩・醤油麹、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 これらの調味料を使用します。

※離乳食完了期(ばくばく期)は幼児食を食べやすくしたものです。使用調味料のソース類と塩麹・醤油麹は使用しません。

※食材は安全を考慮し、全て加熱処理をしております。

※朝おやつは牛乳とビスケットやおせんべい等になります。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。



☆5月5日はこどもの日☆

こどもの日は地方によってかしわ餅やちまきを食べる習慣があります。かしわの葉は子孫繁栄を表す、形が柏手に似ている、薬効がある、独特な香りが虫よけになる、など様々な理由から縁起が良いものとされてきました。そのかしわの葉を使ったかしわ餅を大切な子どもたちに食べさせて健康に育つことを祈る…… 今も昔も子どもへの想いは変わりませんね😊🍀

2日・16日・30日の午後おやつにはかしわ餅に代わっておもち風の五平もちをいただきます。乳幼児がおもちを食べるには飲み込みにくく、のどに詰まらせてしまうことがあります。ピア・ピアではもち米を使わず、ごはんで作る簡単五平もちにしました。子どもと一緒に作れるので、おうちでもクッキングしてみてくださいね♪

🍷 作り方 🍷

- ①炊いたごはんを潰します。調味料とごまを混ぜて甘みそを作っておきます。お好みでくるみを入れたり調味料の量を調節したりしてください。
- ②潰したごはんを好きな大きさに丸めて、みそをぬります。片面でも両面でもよいです。
- ③フライパンで軽く焦げ目がつくまで焼きます。オーブンの場合は200℃で10分ほど焼くと完成です☆



🍷 五平もちの材料 (作りやすい量) 🍷

- ごはん 2合分
- 砂糖 小さじ4
- すりごま 大さじ1
- みそ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- お好みでくるみなど砕いたナッツ類 (ごまやナッツ類はアレルギーに注意)

🍷 使用する道具 🍷

- ごはんを潰すもの
- フライパンまたはオーブン



◆◆生活リズムを整えて…◆◆

子どもたちは、ピアピアでたくさん身体を使って、緊張したり疲れしたりしています。明日また元気に登園できるよう早寝・早起き・朝ごはん・トイレ・着替えなどの習慣を少しずつつけましょう。園から帰ったら、ゆっくり休んだり甘えたりできるように家庭で安らぎの時間を大切にしてください🍀

