



5月の献立表

＜旬の食材＞
アスパラ、春キャベツ、新たまねぎ



2024年
練馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう			午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価	
				赤心・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑心からの調子を整える 野菜類・葉類・くだもの類	黄心カや体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・ いも類					その他
1	水	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 野菜の納豆和え 味噌汁 オレンジ	さけ 納豆 ひきわり納豆	ほうれん草 長葱 しめじ もやし 人参 コーン オレンジ	精白米 砂糖	白味噌 食塩 濃口醤油	いもようかん 牛乳	さつまいも 砂糖 寒天 牛乳	E 449 P 19.4 F 10.2	E 457 P 20.1 F 7.9
2	木 こどもの日	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳	かぶとごはん アスパラ入りソテー 味噌汁 バナナ	豚肉 ベーコン 豆腐 なると	たまねぎ 人参 胡瓜 アスパラ キャベツ チンゲン菜 コーン にんにく バナナ	精白米 片栗粉 サラダ油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 白味噌	トマトケチャップ 食塩 白味噌	こいのぼりクッキー 牛乳	小麦粉 米粉 バター 牛乳 ココアパウダー 砂糖	E 604 P 22.1 F 23.1	E 653 P 23 F 24
20	月	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	焼き鳥丼 かぼちゃサラダ 味噌汁 りんご ※備蓄品の「焼き鳥丼」 を使用いたします	鶏肉 油揚げ	コーン ほうれん草 南瓜 人参 胡瓜 わかめ 長葱 りんご レーズン	精白米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	濃口醤油 食塩 白味噌	ピザ風いもち 牛乳	じゃがいも 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ サラダ油 コーン ピーマン 牛乳	E 531 P 18.6 F 19.4	E 570 P 18.9 F 19.5
7	火	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳	御飯 さばの味噌煮 厚揚げの炒め物 すまし汁 オレンジ	さば 豚肉 厚揚げ	大根 大根葉 生姜 たまねぎ 人参 オレンジ	精白米 砂糖 サラダ油 小町麩	食塩 みりん 白味噌 酒 濃口醤油	黒糖きなこケーキ 牛乳	小麦粉 黒砂糖 サラダ油 きな粉 ベーキングパウダー スキムミルク 牛乳	E 572 P 22.6 F 20.8	E 621 P 24.1 F 21.7
8	水	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳	ナポリタン 根菜サラダ 貝だくさんスープ バナナ	鶏肉 チーズ ウィンナー	ピーマン 大根 人参 ごぼう れんこん たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム バナナ	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ごま サラダ油	トマトケチャップ 濃口醤油 コンソメ	ひじきチャーハン 麦茶	精白米 ごま油 ひじき 人参 ベーコン 大豆	E 516 P 17 F 15.1	E 533 P 16.8 F 14
9	木	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 春きゃべつたっぷりつくね 切干大根の煮物 味噌汁 りんご	鶏肉 油揚げ	グリーンピース 長葱 キャベツ 切干大根 人参 白菜 生姜 りんご	精白米 砂糖 片栗粉 さつまいも	みりん 食塩 濃口醤油 酒 白味噌	ミルククリームサンド 牛乳	コーンスターチ 食パン 牛乳 スキムミルク 牛乳	E 467 P 19 F 13.7	E 489 P 19.5 F 12.3
10	金	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳	お豆たっぷりキマカレー フレンチサラダ 野菜スープ パインヨーグルト	豚肉 大豆 ツナ ヨーグルト	たまねぎ ピーマン キャベツ コーン 胡瓜 小松菜 人参 もやし にんにく 生姜 パイン缶	精白米 米粉 バター 砂糖 サラダ油	カレー粉 酢 食塩 濃口醤油 コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	じゃがバター 牛乳	じゃがいも バター パセリ 牛乳	E 540 P 23.9 F 18.6	E 576 P 25.6 F 18.5
11	土	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	五目チャーハン ナムル 豆腐とチンゲン菜のスープ オレンジ	豚肉 豆腐	グリーンピース 長葱 ほうれん草 もやし チンゲン菜 大根 コーン 人参 オレンジ	精白米 サラダ油 ごま油	濃口醤油 食塩 ガラスープ	ココアケーキ 牛乳	ホットケーキMIX 砂糖 牛乳 ココアパウダー	E 472 P 18.4 F 15.1	E 495 P 19.1 F 14
13	月	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳	御飯 赤魚の唐揚げ 葱ソースかけ わかめ入り春雨サラダ 味噌汁 りんご	赤魚	生姜 にんにく 長葱 たまねぎ 人参 コーン 南瓜 わかめ りんご	精白米 片栗粉 サラダ油 春雨 ごま油 砂糖	濃口醤油 酒 酢 白味噌	焼きそば 牛乳	中華めん サラダ油 もやし 人参 にら 青のり 豚肉 牛乳	E 528 P 19.8 F 15.1	E 560 P 20.4 F 14.2
14	火	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳	御飯 新たまチキンソテー トマトとちくわのサラダ 味噌汁 バナナ	鶏肉 ちくわ 豆腐	しめじ 大根葉 たまねぎ 胡瓜 トマト バナナ	精白米 米粉 砂糖 サラダ油	濃口醤油 食塩 酢 白味噌	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー ブルーベリージャム 牛乳	E 507 P 18.4 F 17.5	E 515 P 18.5 F 16.8
15	水	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	高野豆腐のふわふわ丼 マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	豚肉 鶏卵 高野豆腐 油揚げ	人参 胡瓜 コーン キャベツ オレンジ	精白米 サラダ油 マカロニ 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酒 みりん 濃口醤油 白味噌	新じゃがフライドポテト 牛乳 29日：ゆでそら豆	じゃがいも 牛乳 サラダ油 青のり 29日：そら豆	E 533 P 20 F 22.1	E 568 P 20.9 F 22.7
16	木	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳	食パン チキンカツ ブロッコリーのサラダ 豆乳ホタージュ バナナ	鶏肉 チーズ 豆乳	ブロッコリー 人参 パプリカ たまねぎ 白菜 しめじ パセリ バナナ	食パン 小麦粉 パン粉 砂糖 サラダ油	中濃ソース 食塩 酢 コンソメ	青菜おかおにぎり 麦茶	精白米 ごま 小松菜 かつお節	E 490 P 19.6 F 15.4	E 527 P 20.7 F 15.3
17	金	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	わかめ御飯 さわらの照焼き ポテトサラダ 味噌汁 りんご	さわら	わかめご飯の素 胡瓜 人参 なめこ 万能ねぎ 大根 りんご	精白米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	白味噌 濃口醤油 みりん 食塩	きなこクッキー 牛乳	小麦粉 砂糖 バター きな粉 牛乳	E 552 P 18.7 F 21.2	E 600 P 19.7 F 21.9
18	土	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳	豚丼 さつまいものレモン煮 味噌汁 オレンジ	豚肉	たまねぎ 人参 レモン果汁 レーズン なす 生姜 オレンジ	精白米 砂糖 さつまいも 片栗粉 サラダ油	濃口醤油 酒 白味噌	コーンマヨトースト 牛乳	食パン コーン ノンエッグマヨネーズ たまねぎ パセリ 牛乳	E 546 P 18.5 F 18.6	E 591 P 18.8 F 18.6

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。



2024年5月号



新学期が始まり、一か月が経ちました。

5月は様々な植物が芽吹き、緑がまぶしい季節です。外で遊ぶのも気持ちのいい気候ですが、新しい環境に慣れようと体は頑張り、体調の崩しやすい時期でもあります。休息も取り、体調管理には気を付けましょう。



手洗いの習慣をつけましょう！

毎日さまざまな物に触れて、知らない間にウイルスが手に付着しているかもしれません。石けんでよく手を洗い、ウイルスの侵入を防ぎましょう。また、食事前の手洗いは「これからごはんを食べるよ」という意味もあります。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事前後の手洗いは習慣にすることが大切です。



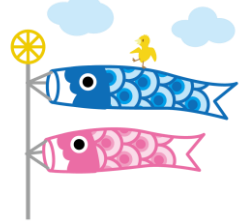
旬の食材～たけのこ～

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりましたね。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維が豊富なため、便秘予防や肥満防止に効果があります。是非ご家庭でも旬の味を味わってみてください！



5月5日～こどもの日～

5月5日こどもの日は『端午の節句』といい、男の子の健やかな成長を願う日です。



<どんな行事食があるの??>



●ちまき

もともとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉でまいていたので「茅巻き（ちまき）」と呼ばれるようになったといわれています。茅は、病や災難を払う葉とされていました。



●かしわもち

柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちない性質があることから、「後継が絶えないように、男の子が健康に育つように」と子孫繁栄を願い、縁起のよい和菓子とされています。



●草餅

薬草にも使われているよもぎは香りが強く、邪気や病魔を追い払う力があるとされ、「こどもに厄がつかないように」との願いが込められています。



●たけのこ

たけのこは成長が早く、すくすくとまっすぐに伸びて大きく育つことから「たけのこのように早く大きくなってほしい」という願いが込められています。



●かつお、ぶり

かつおは「勝男」と語呂合わせができ、ぶりは出世魚であることから、良い運気を運んでくれるとされています。