

5月の献立表

<旬の食材>
 アスパラ、春キャベツ、新たまねぎ
 新こぼろ、新じゃがいも、さわか、そら豆



2025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	1~2歳	3~5歳
				赤×血・肉になる	緑×からだの調子を 整える	黄×力や体温となる	その他				
1	20	煮し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 タンドリーチキン トマトとちくわのサラダ 味噌汁 バナナ	鶏肉 ヨーグルト ちくわ豆腐 味噌 煮干し	胡瓜 もやし トマト ちんげん菜 バナナ	米 砂糖 油	ケチャップ 塩 カレー粉 醤油	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキング パウダー バター 砂糖 塩 牛乳 レーズン	534 19.3 17.6 1.3	564 19.9 17.7 1.6
2	こどもの日	煮し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 こいのぼりバーグ アスパラ入りソテー 野菜スープ みかんヨーグルト	豚ひき肉 高野豆腐 ちくわ インナー ヨーグルト	たまねぎ コーン グリーンピース レーズン アスパラ キャベツ 人参 にんにく 小松菜 みかん缶	米 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 油 砂糖	塩 ケチャップ だし汁 コンソメ 醤油	柏餅風蒸しパン(米粉) 牛乳	米粉 ベーキング パウダー 砂糖 豆乳 油 ほうれん草 牛乳	553 23.2 18.5 1.3	591 25.0 18.3 1.6
7	21	煮し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 さわらの照焼き 納豆マヨサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	さわら ツナ 納豆 味噌 わかめ 煮干し	キャベツ 人参 大根 キウイ	米 砂糖 ノンエッグ マヨネーズ	醤油 みりん	いももち 牛乳	じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 醤油 牛乳	503 20.4 17.7 1.4	538 21.4 17.7 1.5
8	22	煮し野菜(かぼちゃ) 牛乳	食パン チキンカツ ブロッコリーとチーズのサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	鶏肉 チーズ	ブロッコリー パプリカ 白菜 人参 グレープ フルーツ	食パン 小麦粉 パン 粉 サラダ油 砂糖	塩 中濃ソース だし汁 コンソメ 醤油	ひじきの炊きこみごはん 麦茶	米 ひじき 人参 油揚げ 醤油 砂糖 料理酒 麦茶	457 18.7 14.6 1.6	478 19.3 13.9 1.9
9	23	煮し野菜(じゃがいも) 牛乳	お豆たっぷりキーマカレー フレンチサラダ 野菜スープ バインヨーグルト	豚ひき肉 大豆 水煮 ツナ ヨーグルト スキムミルク	生姜 にんにく たまねぎ 人参 ビーマン キャベツ コーン 胡瓜 ほうれん草 もやし バイン缶	米 押し麦 油 米粉 バター 砂糖	カレー粉 塩 ケチャップ ウスターソース 酢 だし汁 コンソメ 醤油	豆乳きなこぶりん 牛乳	豆乳 アガー 砂糖 きな粉 牛乳	560 26.7 19.2 1.4	605 29.0 19.4 1.5
10	24	煮し野菜(にんじん) 牛乳	豚丼 さつまいものレモン煮 味噌汁 バナナ	豚肉 豆腐 味噌 煮干し	生姜 たまねぎ 人参 レモン果汁 レーズン なす バナナ	米 砂糖 油 片栗粉 さつまいも	醤油 料理酒	お麩ラスク 牛乳	麩 バター 砂糖 牛乳	531 18.9 17.7 1.0	580 19.6 17.4 1.1
12	26	煮し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 さばの塩焼き 厚揚げの炒め物 すまし汁 キウイフルーツ	さば 豚肉 厚揚げ かつお節	たまねぎ 人参 いんげん 大根 大根葉 キウイ	米 油 砂糖 麩	塩 料理酒 醤油	高野豆腐のココアケーキ 牛乳	ホットケーキ MIX 牛乳 豆腐 砂糖 ココアパウダー 高野豆腐	567 22.9 21.8 1.3	605 24.4 22.7 1.4
13	火	煮し野菜(かぼちゃ) 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	たまねぎ ビーマン マッシュルーム缶 こぼろれんこん 大根 人参 ほうれん草 バナナ	スパゲティ 油 ノン エッグマヨネーズ ごま	ケチャップ 醤油 コンソメ	☆食育(ゆり組) きつねおにぎり 茹でそらまめ 麦茶	米 油揚げ 人参 砂糖 醤油 ごま そらまめ 塩 麦茶	518 18.6 13.3 1.5	547 18.9 12.0 1.8
27	火	煮し野菜(かぼちゃ) 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	たまねぎ ビーマン マッシュルーム缶 こぼろれんこん 大根 人参 ほうれん草 バナナ	スパゲティ 油 ノン エッグマヨネーズ ごま	ケチャップ 醤油 コンソメ	きつねおにぎり 麦茶	米 油揚げ 人参 砂糖 醤油 ごま 麦茶	518 18.6 13.3 1.5	547 18.9 12.0 1.8
14	28	煮し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 豚肉とほうれん草のごま生巻炒め わかめサラダ 味噌汁 パイン	豚肉 わかめ 豆腐 油揚げ 味噌 煮干し	ほうれん草 たまねぎ 人参 生姜 にんにく もやし コーン 長葱 パイン	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油	醤油 料理酒 酢	牛乳ヨーグルトゼリー 麦茶	牛乳 ヨーグルト 砂糖 アガー みかん缶 麦茶	421 16.7 12.9 1.1	435 16.6 11.5 1.2
15	29	煮し野菜(さつまいも) 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 キウイフルーツ	鶏ひき肉 油揚げ 味噌 煮干し	長葱 キャベツ 生姜 切干大根 人参 グリーンピース えのき 白菜 万能ねぎ キウイ	米 砂糖 片栗粉	醤油 料理酒 みりん 塩 だし汁	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	503 19.2 16.4 1.6	523 19.9 16.0 1.9
16	30	煮し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 新たまチキンソテー かぼちゃサラダ 野菜スープ 黄桃ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	たまねぎ 南瓜 胡瓜 大根葉 人参 大根 黄桃缶	米 米粉 油 砂糖 さつまいも ノンエッグ マヨネーズ	塩 酢 醤油 だし 汁 コンソメ	黒糖ケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキング パウダー 黒砂糖 油 牛乳	565 19.7 18.6 1.3	610 20.5 18.7 1.4
17	31	煮し野菜(にんじん) 牛乳	五目チャーハン ひじきのナムル 豆腐とチンゲン菜のスープ バナナ	豚ひき肉 ひじき 豆腐	グリーンピース 長葱 人参 コーン もやし 胡瓜 ちんげん菜 バナナ	米 油 ごま油 砂糖	醤油 塩 酢 だし 汁 鶏ガラスープの 素	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩 牛乳	470 18.3 14.7 1.1	504 19.0 13.7 1.3
19	月	煮し野菜(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 キウイフルーツ	豚肉 高野豆腐 卵 油揚げ 味噌 煮干し	人参 胡瓜 コーン 小松菜 えのき キウイ	米 押し麦 油 砂糖 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	料理酒 みりん 醤油	いもようかん 牛乳	さつまいも 寒天 砂糖 牛乳	541 20.4 18.6 1.1	582 21.5 18.4 1.3

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。



2025年5月号

新学期が始まり1か月が経ち、新しい環境にも慣れて来た頃でしょうか。

寒さもやわらぎ、ぽかぽか気持ち良い季節になってきましたね。暑くなると外で活動しにくくなりますので、水分補給をしっかりとしながら、今のうちに外遊びをたくさん楽しみましょう。

出かけた後は家でゆっくり休養して、バランスを整えましょう。

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。端午の節句でよく食べられる和菓子といえば、柏餅ですね。柏の木は昔から神聖な木とされ、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき縁起が良い食べ物となりました。つぶあん、こしあん、味噌あんなど、バリエーションも豊かです。日本の行事は食と結びついていることがたくさんあります。食べることを通じて文化に触れる機会を大切にしていきましょう。

バランスのいい食事のポイント

健康な毎日を過ごすためには、「バランスのいい食事をしましょう。」とよく言われますが、『バランスのいい食事』とは、どのようなものでしょうか。

「一汁三菜」という言葉があるように、**主食・主菜・副菜**をそろえることで、多様な食品から栄養素を摂ることが出来ます。特定のものをたくさん食べたり、食べなかったりするよりも、まずは「**主食・主菜・副菜**」がそろった食事を意識してみましょう。

主菜

たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆製品などの料理

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源となる野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理

主食

炭水化物の供給源である、ごはん・パン・麺など



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して、バランスよく栄養素をとれている人が多く、ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。

また様々な研究により、がんや循環器疾患などの病気と食事との間に関係があると報告されています。外食でも選ぶものによってバランスよく食べることができます。

主食・主菜・副菜が揃った定食を選ぶ以外に、うどんなどの麺類やカレーを食べる場合はサラダを追加するなど、意識して選ぶようにしてみましょう。お子様ランチは野菜が少ないことが多いので、たまになら気にしなくていいですが、食べる頻度が多い場合は、野菜も追加で食べられるといいですね。

ツナと切干大根のおにぎり

材料（約6個分）

ごはん・・・お米2合分
切干大根・・・10g
ツナ缶・・・1缶
人参・・・30g
だし汁・・・100ml
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ2
みりん・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1/2
万能ねぎ・・・2本

- ①切干大根はお湯で戻して短めに切る。
- ②人参は千切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にごま油をひき、切干大根、人参、汁気を切ったツナ缶を入れて炒める。
- ④だし汁、調味料を入れて味がしみるまで10分ほど煮る。
- ⑤ごはん④の具、ねぎを入れて混ぜる。
- ⑥好きな形に握って出来上がり。

切干大根の食感がアクセントになります！おでかけに、いつもとは一味違ったおにぎりを持っていくのはいかがでしょうか。

