



5月の献立予定表

朝うんちのリズムをつけよう

便秘になるとおなかのはって食欲が落ちたり、おなか
痛くなったりすることもあります。排便は健康のバロメ
ーター。毎朝排便するように日ごろから以下の点に気をつけ
ましょう。

- 朝食後にトイレに行く習慣をつける。
- 好き嫌いをなく、食物繊維の多い野菜を
食べる。
- 外で元気に遊び、腸の動きを
活発にする。



よくかんで食べよう

ご飯を食べるとき、どの位かんでいますか。よくかめばかむほど、食べ物の味を
感じられます。食べ物の味をしっかりと味わってみましょう。

日	曜	3歳未満児のみ		献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)			
		10時おやつ	主食	主菜	副菜	汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1	日						
2	月	ビスケット	ごはん	肉団子の甘辛煮、小松菜と人参のおかか和え、中華風ニラ玉汁、かんきつ果物			プリン、サラダせんべい
3	火						
4	水						
5	木						
6	金	ぶどうとりんごJ	たけのご飯	ポイルウインナー、キャベツとわかめのサラダ、すまし汁(ふ・みつば)、トマト			牛乳、シュガーパン
7	土	ハイハイ	鮭ご飯	牛乳、ナムルほうれん草、みそ汁(大根・生揚げ)			りんごJ、甘辛せんべい
8	日						
9	月	しおポンせん	焼きそば	生揚げの煮つけ、わかめスープ、バナナ、チーズ			牛乳、焼きおにぎり
10	火	プチダノン	ごはん	肉入り金平牛蒡、おかかブロッコリー、すまし汁(卵・みつば)、かんきつ果物			牛乳、お芋のケーキ
11	水	ハイハイ	ごはん	鶏肉の味噌焼き、五目豆、みそ汁(豆腐・わかめ・葱)、トマト			ジョアストロベリー、ビスケット
12	木	こめ粉クッキー	ごはん	ポークカレー(豆)、コールスロー、おかかブロッコリー、かんきつ果物			フルーチェいちご、ウエハース
13	金	みかん缶	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、小松菜のおかか和え、けんちん汁、トマト			牛乳、蒸かしさつま芋
14	土	しおポンせん	そばろご飯	牛乳、きゅうりとツナの和え物、みそ汁(もやし・油揚げ)			ヤクルト、甘辛せんべい
15	日						
16	月	こめ粉クッキー	ごはん	筑前煮(竹輪麩)、ナムルほうれん草、すまし汁(ふ・えのき)、トマト			牛乳、ふわふわ団子
17	火	ハイハイ	ごはん	焼き鮭(正油風味)、肉入り野菜炒め、みそ汁(玉葱・油揚げ)			牛乳、マカロニ安倍川
18	水	しおポンせん	ごはん	ポークジンジャー、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(豆腐・わかめ)			ジョアストロベリー、サラダせんべい
19	木	ビスケット	ごはん	麻婆豆腐、ハンサンスー、トマトと玉子のスープ、かんきつ果物			牛乳、大学芋
20	金	プチダノン	チキンライス	さつま揚げの煮つけ、キャベツときゅうりの正油漬け、すまし汁(豆腐・みつば)			牛乳、かぼちゃケーキ
21	土	こめ粉クッキー	わかめご飯	牛乳、コールスロー、けんちん汁			ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
22	日						
23	月	しおポンせん	スパゲッティ	ナポリタン(あさり)、おかかブロッコリー、コーンスープ、すいか			牛乳、きゅうりチーズちくわ
24	火	みかん缶	ごはん	かじき鮭のカレー風味揚げ、小松菜と人参のおかか和え、中華風ニラ玉汁、トマト			牛乳、フレンチトースト
25	水	ハイハイ	ごはん	ししゃも焼き、青菜のチャンプルー豆腐、みそ汁(じゃが芋・わかめ)			フルーツ白玉
26	木	こめ粉クッキー	ごはん	鶏肉の照り焼き、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(なめこ・豆腐)、トマト			ジョアストロベリー、サラダせんべい
27	金	プチダノン	ごはん	チキンカレー、小松菜とコーンのサラダ、トマト			ヨーグルト、バナナ
28	土	ハイハイ	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(豆腐・えのき)			りんごJ、甘辛せんべい
29	日						
30	月	みかん缶	ごはん	めかじきの角煮、小松菜と人参のおかか和え、けんちん汁、かんきつ果物			牛乳、二色パン(苺・マ)
31	火	ビスケット	ごはん	焼き塩鮭、ポテトサラダ、みそ汁(豆腐・わかめ)、チーズ、おかかブロッコリー			牛乳、蒸かしさつま芋

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

3歳以上児	エネルギー	554 kcal	たんぱく質	23.5g	脂質	15.5g	カルシウム	245mg
3歳未満児	エネルギー	461 kcal	たんぱく質	19.7g	脂質	13.8g	カルシウム	211mg

