



# 令和4年5月献立



日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
2	月	炒り豆腐 ブロッコリーのツナ和え あんかけ汁(わかめ・人参・竹輪) 果物	麦茶・果物	牛乳・ホットケーキ
6	金	うま煮 白菜のおひたし 納豆(ほうれん草) 味噌汁(きゃべつ・油揚げ・人参) 果物	牛乳・クラッカー	フルーチェ
7	土	しゅうまい 正油ラーメン 果物	菓子	菓子
9	月	五日厚焼き卵 ソテー(もやし・人参・ピーマン) お吸い物(かまぼこ・豆腐・人参・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・南瓜蒸しパン
10	火	魚のチーズピカタ いんげんと人参のごまヨネズ和え ポトフ 果物	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
11	水	きのこシチュー 野菜サラダ 果物	牛乳・かりんとう	ジョア・菓子
12	木	おからつみれ 大根の炊き合わせ 味噌汁(卵・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット
13	金	鶏の照り焼き 小松菜と人参のごま和え 中華スープ 果物	牛乳・クラッカー	麦茶・お好み焼き
14	土	ウインナー カレーうどん 果物	菓子	菓子
16	月	高野豆腐の卵とじ かぼちゃの甘煮 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・フレンチトースト
17	火	魚のフリッター ソテー(しめじ・ほうれん草・ハム) あんかけ汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・かりんとう
18	水	ナポリタン 卵スープ 果物	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー
19	木	油揚げの挽き肉巻き ブロッコリーとトマトのごまヨネズ和え お吸い物(ほうれん草・かまぼこ・卵・人参) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・ビスケット
20	金	カレー肉じゃが ほうれん草のおひたし 納豆 味噌汁(えのき・豆腐・油揚げ) 果物	牛乳・かりんとう	麦茶・チーズ巻き
21	土	ぎょうざ 味噌ラーメン 果物	菓子	菓子
23	月	スペイン風オムレツ 酢の物 煮豆 味噌汁(すり身・大根・人参) 果物	麦茶・果物	牛乳・クッキー
24	火	煮魚 ドレッシング和え(もやし・人参・ハム) あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・スイートポテト
25	水	焼きそば コンソメスープ(ハム・大根・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・コーンフレーク
26	木	わかめご飯 チキンカツ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
27	金	カレー 福神漬け 海草サラダ 麦茶 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・せんべい
28	土	ミートボール 親子うどん 果物	菓子	菓子
30	月	かに玉あんかけ いんげんのごま和え 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
31	火	春の遠足		

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい生活に慣れてきた頃かと思いますが、疲れも出やすい時期です。平日はもちろん、お休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身に付けましょう。

## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



### 1ヶ月平均栄養価

	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
1～2歳	453kcal	17.8g	13.7g	1.5g
3～5歳	336kcal	16.7g	14.6g	1.7g

☆手作りおやつは2・6・9・13・16・20・24日です。食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。