



令和2年 5月予定献立表

竜王西保育園
(以上児)



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
11	月 😊	カレーライス	ごはん	大豆	玉葱 人参 りんご	じゃが芋 油 ルー	大変な時期ですが、休養と栄養をしっかりとって、ウィルスに負けない体を作りましょう！
		福神漬け			福神漬け		
野菜ごまサラダ	チーズ	コーン カリフラワー フロッコリー		ドレッシング			
ゼリー入りフルーツポンチ		みかん バイン もも ナタデココ レーズン		ゼリー			
おやつ		カスタードワッフル 麦茶		飲:牛乳		ワッフル(ホットケーキ)	
12	火 😊	かつおの角煮	ごはん	かつお	生姜	砂糖	かつおは年に2回旬があり、初夏に旬を迎えるものを「初かつお」と呼びます。
		納豆和え		納豆 鯉節	ほうれん草 小松菜 人参		
若竹汁	わかめ なると	竹の子 ねぎ					
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		フライドポテト&ウインナー 牛乳		飲:牛乳 ウインナー		じゃが芋 油	
13	水	アラカルト	ごはん	餃子 春巻き しゅうまい たこ焼き		コロッケ 油	アラカルトメニューは、少しずついろいろなメニューを組ませて提供します。
		小松菜ごま和え		鶏肉	小松菜 コーン	ごま 砂糖	
大根の味噌汁	味噌 煮干し	大根					
果物(オレンジ)		オレンジ					
おやつ		蒸しパン 牛乳		牛乳 甘納豆		蒸しパンミックス マヨネーズ	
14	木	アジの竜田揚げ(鶏の照り焼き)	ごはん	アジ	生姜	片栗粉 油	アジは味が良いから「アジ」という名前がついたというほど、美味しい魚です。
		ほうれん草のソテー		ハム	ほうれん草 コーン	バター	
南瓜の味噌汁	味噌 煮干し	南瓜 ねぎ					
果物(オレンジ)		オレンジ					
おやつ		人参豆腐ドーナツ 牛乳		豆腐	人参	ホットケーキ粉 油	
15	金	豆腐のキッシュ	ごはん	豆腐 卵 チーズ	人参 玉葱 グリンピース	油	キッシュは、卵と生クリームを使って作るフランス、アルザス=ロレーヌ地方の郷土料理
		ビーンズサラダ		ミックスビーンズ	フロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン 枝豆	オリーブ油 砂糖	
キャベツの味噌汁	味噌 煮干し	大根 キャベツ ほうれん草 小松菜					
果物(パイナップル)(バナナ)		パイナップル					
おやつ		プリン				プリン	
16	土	コロッケ	ごはん	鶏肉		コロッケ 油	
		鶏もも炭火焼き			キャベツ 人参 もやし	油	
野菜炒め		バナナ					
果物(バナナ)							
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
18	月 😊	赤魚の甘味噌漬け焼	ごはん	赤魚	人参 いんげん 椎茸	砂糖	赤魚は、別名でアコウダイのことで、市場では目が飛び出した姿が並ぶため「目ぬけ」とも呼ばれます。
		高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ しめじ 小松菜 ねぎ		
具沢山味噌汁	味噌 煮干し	りんご					
果物(りんご)							
おやつ		♪ツナトースト 牛乳		ツナ 飲:牛乳	パセリ 玉葱	パン 油 ノンエッグマヨネーズ	
19	火 😊	呉の肉じゃが	ごはん	牛肉	玉葱 白滝	じゃがいも 砂糖 油	今月の郷土料理「広島県」
		昆布和え		昆布	キャベツ 胡瓜 もやし 人参		
豆腐と大根の味噌汁	豆腐 味噌 煮干し	大根 人参 えのき ねぎ					
果物(オレンジ)		オレンジ					
おやつ		♪広島焼き 牛乳		豚肉 青のり 鯉節 飲:牛乳	キャベツ もやし	中華麺 小麦粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 油	
20	水	たらのクリームグラタン	ごはん	たら チーズ	玉葱 にんにく	じゃが芋 油 パン粉	今月の世界の料理「ポルトガル」
		豆のサラダ		ミックスビーンズ 大豆	人参 胡瓜 コーン フロッコリー	油 砂糖	
キャベツのスープ	ウインナー	玉葱 キャベツ		オリーブ油			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		♪パイナップルケーキ 麦茶		卵	パイナップル	バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
21	木 😊	魚の西京焼き	ごはん	アジ 味噌	ねぎ 生姜	ごま油 砂糖	サモサとは、インドの軽食のひとつで、じゃが芋などの具を餃子や春巻きの皮などの皮に包んで揚げたものです。
		大根のそぼろ煮		鶏肉	大根 人参 ごぼう いんげん	油 砂糖	
麩のすまし汁	鯉節	ほうれん草 えのき ねぎ		麩			
果物(オレンジ)		オレンジ					
おやつ		♪ポテトサモサ 牛乳		ツナ 飲:牛乳		じゃが芋 餃子の皮 小麦粉 油	
22	金 😊	豚肉の元気ソース	ごはん	豚肉	いんげん 玉葱 ねぎ 生姜 にんにく	ごま 砂糖	人参シリシリーは沖縄県の料理で、シリシリーとは、すりおろすこと、すり合わせることを言います。
		人参シリシリー		ツナ	人参 えのき 白滝 あさつき	油 ごま	
じゃが芋の味噌汁	味噌 煮干し	なめこ 小松菜 ほうれん草		じゃが芋			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		ゼリー				ゼリー	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
23	土	春巻き	ごはん			春巻き 油	
		オムレツ		オムレツ			
野菜炒め		キャベツ 人参 もやし		油			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
25	月	鶏肉の照り焼き	ごはん	鶏肉	生姜	砂糖	本日のスパゲティ-サラダは、マヨネーズとケチャップのオーロラソースで作ります。
		スパゲティ-オーロラサラダ		ハム	胡瓜 人参	スパゲティ- ノンエッグマヨネーズ 砂糖	
大根としめじの味噌汁	味噌 煮干し	しめじ 大根 人参 玉葱 小松菜					
果物(オレンジ)	オレンジ						
おやつ		♪山菜おこわおにぎり 牛乳		飲:牛乳	山菜 竹の子 人参 椎茸	米 もち米 砂糖	
26	火	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	BookdelLunch『きゅっきゅキャベツ』
		酢味噌和え		鶏肉 味噌	ほうれん草 もやし 人参 ねぎ 胡瓜	砂糖	
春キャベツのポトフ	油揚げ 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜 ねぎ					
果物(りんご)		りんご					
おやつ		♪カレー焼きうどん 牛乳		豚肉	もやし キャベツ 人参	うどん 油	
27	水	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生会
		お茶入り和風ハンバーグ		鶏肉 豚肉 納豆 豆乳	緑茶 玉葱 大根	ノンエッグマヨネーズ パン粉	
パプリカソテー	わかめ 豆腐 味噌 煮干し	パプリカ 玉葱 フロッコリー いんげん		オリーブ油			
お祝いすまし汁	りんご	まいたけ 椎茸 小松菜 ねぎ 南瓜					
おやつ		♪お誕生日カップケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム(0.1無)		アレルギー対応カップケーキ	
28	木	子ぎつねごはん	ごはん	油揚げ 鶏肉	人参 グリンピース	油 砂糖 米	きつねは油揚げが好物だと言われています。それは、油揚げの色・形がきつねがうすくまる形に似ているからだと言われています。
		ポテトコロッケ					
小松菜のごま和え	豆腐 わかめ 味噌 煮干し	小松菜 人参 もやし キャベツ コーン		ごま 砂糖			
豆腐となめこの味噌汁	なめこ ねぎ						
おやつ		クッキー 野菜ジュース(牛乳)		(飲:牛乳)		クッキー	
29	金	鯖の利休焼き	ごはん	鯖(バサ)		ごま 片栗粉	利休焼きとは、表面に胡麻をまわして焼いたものを指します。
		ごぼうの和え物		ツナ	ごぼう 人参 コーン		
けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 鯉節	大根 人参 ねぎ		里芋 ごま油			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
30	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
野菜炒め		キャベツ 人参 もやし		油			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。
 フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

食べ物を消化・吸収し、排泄するのが腸です。
 食べ物には、有害な病原菌やウイルスが付着している危険性もあります。
 そうした有害なものが体の中に侵入することを防ぐため、
 腸には免疫力が備わっている必要があります。
 免疫力の60~70%は腸にあるといわれているほどです。



つまり腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができます。
 栄養バランスの良い食事をする、規則正しい食事を摂ることで、腸内環境を整えることができ、
 免疫力アップにつながります。特に、納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品や、
 野菜や海藻類などに含まれる食物繊維を多く摂ると腸内環境の改善につながります。
 好き嫌いせずにいろいろな食品を食べましょう。

今年度のお誕生日会メニューのテーマは【免疫力upメニュー】です。



手洗いは、石鹸を泡立ててから20秒間、つめの間、指の間、手首などもよくみ洗いしてから、泡を洗い流します。きらきら星やパプリカなど、楽しく歌いながらしっかり手洗いをしましょう。