



# 令和2年度 5月の献立



認定こども園 ミライズそら

	ランチメニュー	午前おやつ (1~2歳児)	午後おやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1 金	スタミナ丼 春雨の酢の物 オレンジ	牛乳 いりこ	牛乳 カルシウムせんべい (小麦・大豆)	米、油、砂糖 春雨、すりごま	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、人参 いんげん、にんにく きゅうり、コーン オレンジ	焼き肉のたれ 醤油、酢、塩
2 土	ウインナーサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	ロールパン (マヨネーズ)	ウインナー 牛乳	野菜 バナナ	ケチャップ
7 木	大豆入りカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 きな粉ウエハース (小麦)	こどもの日の集い 牛乳 ★鯉のぼりクッキー	米、じゃが芋、油 ★小麦粉★バター ★砂糖	牛肉、大豆 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、にんにく バナナ、みかん缶、パイン缶	カレールー コンソメ、カレー粉 ★パノラエッセンス
8 金	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根とひじきのサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 アンパンマンせんべい (小麦・大豆)	牛乳 ビスコ (乳成分・小麦)	米 マヨネーズ じゃが芋	鮭 ベーコン、ひじき 油揚げ、わかめ、味噌	切り干し大根、きゅうり、コーン 人参、ねぎ	塩、こしょう 煮干しだし
9 土	ハムチーズサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	ロールパン (マヨネーズ)	ハム、チーズ 牛乳	野菜、バナナ	
11 月	中華丼 揚げ餃子 いちご	牛乳 ノンフライビスケット (小麦)	牛乳 いわしっこ (いわし・ごま)	米 油、砂糖、片栗粉 ごま油	豚肉 餃子	白菜、玉ねぎ、チンゲン菜 人参、干し椎茸 いちご	醤油、塩、酒 鶏ガラ、こしょう
12 火	ごはん いりこふりかけ 筑前煮 ひじき入り卵焼き オレンジ	牛乳 アンパンマンせんべい (小麦・大豆)	牛乳 ポテコ	米、いりごま じゃが芋、砂糖、油 こんにやく	煮干し、かつお節、青のり 鶏肉、竹輪 卵、ひじき、ツナ	人参、筍、しいたけ、いんげん ごぼう、ねぎ オレンジ	かつおだし、塩 煮干しだし、醤油 酒、みりん
13 水	ごはん 鱈のフライ スパゲティサラダ チキンスープ	牛乳 畑のクラッカー (小麦)	麦茶 ★アップルゼリー	米 パン粉、小麦粉、油 スパゲティ、マヨネーズ ★砂糖	鱈、卵 ハム 鶏ミンチ	キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ	塩、こしょう コンソメ ★りんごジュース ★※アガー
14 木	お弁当日	牛乳 バナナ	牛乳 ★ポップコーン	★ホップコーン豆 ★油			★塩
15 金	ごはん 野菜のキッシュ 春キャベツとアスパラのサラダ コンソメスープ	牛乳 いりこ	牛乳 カルシウムウエハース (卵・乳・小麦・大豆)	米 油 砂糖、マヨネーズ	卵、ベーコン、豆腐 生クリーム、チーズ、ツナ わかめ、ウインナー	玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、アスパラガス 人参、玉ねぎ	塩、こしょう ケチャップ 酢、コンソメ 醤油
16 土	ツナサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	ロールパン マヨネーズ	ツナ	野菜、バナナ	
18 月	ごはん 肉じゃが キャベツともやしのごま和え オレンジ	牛乳 きな粉ウエハース (小麦)	牛乳 アンパンマンせんべい (小麦・大豆)	米 じゃが芋、砂糖、油 すりごま こんにやく	牛肉 ツナ、わかめ	玉ねぎ、人参、いんげん キャベツ、もやし オレンジ	煮干しだし かつおだし 醤油、みりん 酒
19 火	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ きゅうりのゆかり和え	牛乳 ノンフライビスケット (小麦)	牛乳 ★豆乳バナナケーキ	うどん、砂糖 小麦粉、油 ★ミックス粉 ★バター	油揚げ、かまぼこ 竹輪、卵、青のり ★豆乳	玉ねぎ、ねぎ きゅうり ★バナナ	かつおだし 昆布だし、酒、塩 醤油、みりん ゆかりふりかけ
20 水	ごはん 鰯のかりかりチーズ焼き パンサンスー 豆腐のすまし汁	牛乳 アンパンマンせんべい (小麦・大豆)	牛乳 ★大学かぼちゃ	米 パン粉、油 春雨、すりごま、砂糖 ★黒ごま	鰯、粉チーズ ハム、卵 豆腐	人参、きゅうり 玉ねぎ、しめじ、ねぎ ★かぼちゃ	塩、こしょう、パセリ粉 ガーリックパウダー かつおだし、酢 醤油

★印は手作りおやつです

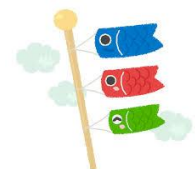
\* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

\* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしておりません。お弁当をご持参ください。

\* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

\* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。



## 令和2年度 5月の献立

	ランチメニュー	午前おやつ (1～2歳児)	午後おやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
21 木	ごはん 豚肉のチャプチェ 揚げ焼売 かに玉スープ	牛乳 いりこ	牛乳 ★青のり芋餅	米 春雨、砂糖、油 ★じゃが芋 ごま油、片栗粉	豚肉 焼売 ★青のり 卵、かにかま	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 いんげん、にんにく、しいたけ もやし	醤油、酒 みりん、鶏ガラ 塩、コンソメ
22 金	鶏そぼろの混ぜご飯 ししゃものカレー天ぷら ブロッコリー 春野菜の味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 サッポロポテト (小麦)	米、砂糖 小麦粉、片栗粉、油 じゃが芋	鶏ミンチ ししゃも、卵 味噌	グリーンピース、人参 ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ ねぎ	醤油、酒 みりん、塩 煮干しだし カレー缶
25 月	麻婆丼 かにかまサラダ バナナ	牛乳 畑のクラッカー (小麦)	牛乳 白い風船 (乳・大豆)	米 砂糖、油、片栗粉 ごま油	豆腐、豚ミンチ、味噌 かにかま	ねぎ、にんにく 玉ねぎ、人参、しいたけ、生姜 キャベツ、ほうれん草 バナナ	醤油、酒、塩 鶏ガラ 酢、こしょう テンメンジャン
26 火	ごはん 焼き豆腐と根菜の煮物 春巻き パイン	牛乳 きな粉ウエハース (小麦)	牛乳 ★おやつ小魚	米 じゃが芋、砂糖 油 ★いりごま	焼き豆腐 春巻き ★ゆで大豆★いりこ	大根、人参、ごぼう、しいたけ いんげん パイン缶	煮干しだし かつおだし 醤油、みりん
27 水	ごはん 鯖の煮付け 小松菜のマヨネーズ和え 玉ねぎの味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 ★スナツ麩	米 砂糖、マヨネーズ すりごま ★麩★バター	鯖 竹輪 油揚げ、味噌 ★きなこ	生姜 小松菜、きゅうり、人参 玉ねぎ、ねぎ	醤油、酒 みりん 煮干しだし
28 木	ホットドック チャウダー バナナ	牛乳 いりこ	麦茶 ★鮭ごまおにぎり	コッペパン じゃが芋 ★米 ★いりごま	ウインナー 鶏肉、牛乳 ★鮭フレーク	キャベツ 玉ねぎ、人参、いんげん バナナ	ケチャップ、塩 お好みソース コンソメ、こしょう シチュールウ
29 金	～誕生日会～ 二色ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 卵スープ	牛乳 ノンフライビスケット (小麦)	麦茶 ★フルーツポンチ	米 小麦粉、片栗粉、油 じゃが芋、マヨネーズ ★砂糖	わかめふりかけ 鶏肉 ハム 卵	人参、生姜、にんにく きゅうり、コーン キャベツ、しめじ ★みかん缶★いちご ★パイン缶★バナナ	醤油、塩、酒 こしょう コンソメ
30 土	ウインナーサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	ロールパン (マヨネーズ)	ウインナー 牛乳	野菜、バナナ	ケチャップ

★印は手作りおやつです

### 新型コロナウイルス等感染症に負けない免疫力を高めましょう！！

①バランスのよい食事が大切です。特に次の3つの栄養素は不足しないように気をつけましょう

\*たんぱく質・・・体をつくる栄養素で、体力を維持し、抵抗力を高めます。  
(肉・魚・卵・大豆製品などに多く含まれます)



\*ビタミンA・・・喉や皮膚、鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。  
(人参・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれます)

\*ビタミンC・・・免疫力を高め、ウイルスを退治する役割があります。  
(果物やブロッコリー・ピーマン・キャベツ・じゃが芋などの野菜に多く含まれます)



②腸内環境を整えましょう

口から入ってきたウイルスや菌の多くは腸から体の中に入っていくため、腸には免疫細胞が多く集まっています。腸内細菌のバランスが良いほど、腸内の免疫の働きがよくなります。

発酵食品(味噌・納豆・キムチ・ヨーグルト・チーズなど)や食物繊維(きのこ類・海藻類・ごぼう・オクラ さつま芋・バナナ・りんごなど)を意識してとることも、腸内環境を整え免疫を高めることにつながります。

