

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 金	ごはん 麻婆ポテト ひじきとキャベツのサラダ にら玉中華スープ ぶどうゼリー	たべっこベイビー	・豚挽肉・たまご・セラチン ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま ・ホットケーキミックス	・にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・ひじき ・キャベツ・コーン・にら・もやし	牛乳 メーブル ホットケーキ
2 土	チキンライス フレンチサラダ じゃが芋とウィンナーのスープ	ハイハイせんべい	・鶏肉・ウィンナーソーセージ ・牛乳	・精白米・バター・砂糖 ・油・じゃがいも・源氏パイ	・たまねぎ・キャベツ・人参・胡瓜 ・青梗菜	牛乳 源氏パイ
4 月	みどりの日					
5 火	こどもの日					
6 水	振替休日					
7 木	こいのぼりいなり 春巻き兜 ブロッコリーのごま和え けんちん汁 フルーチェ	クラッカー	・桜でんぶ・チーズ・油揚げ ・鶏肉・豆腐・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・油・ごま ・フルーチェ・薄力粉・バター	・人参・胡瓜・のり・ブロッコリー・コーン ・牛蒡・大根・ねぎ・小松菜	牛乳 こいのぼり クッキー
8 金	肉うどん さわらのゴマ味噌焼き キャベツとツナのサラダ ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・豚肉・サワラ・ツナ缶 ・牛乳	・うどん・ごま・油・砂糖 ・精白米	・人参・ねぎ・キャベツ・胡瓜 ・レモン果汁・みかん缶・もも缶・こねぎ	牛乳 チャーハン おにぎり
9 土	三色そばろ丼 コロコロサラダ 白菜と豆腐の味噌汁	ハイハイせんべい	・豚挽肉・ツナ缶・生揚げ ・牛乳・かつお節	・精白米・砂糖・じゃがいも	・しょうが・コーン・ほうれん草・人参 ・胡瓜・玉ねぎ・白菜	牛乳 おかかおにぎり
11 月	ごはん 千草焼き ブロッコリーのじゃこ和え かぼちゃと油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・鶏ひき肉・たまご ・しらす干し・油揚げ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・油・砂糖・薄力粉	・人参・乾しいたけ・貝割れ・ブロッコリー ・南瓜・玉ねぎ・ほうれん草・オレンジ ・レモン果汁	牛乳 チーズケーキ
12 火	ごはん タンドリーチキン ひじき入りポテトサラダ カラフルコンソメスープ ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・鶏肉・ヨーグルト ・ウィンナーソーセージ ・セラチン・牛乳	・精白米・じゃがいも・ごま ・マヨネーズ・砂糖・油 ・ホットケーキミックス	・にんにく・ひじき・人参・青梗菜 ・パプリカ・玉ねぎ・しめじ・コーン	牛乳 ココア蒸しパン
13 水	ごはん あじの竜田揚げ 切干大根のサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	ミレービスケット	・あじ・ロースハム・油揚げ ・牛乳・ウィンナーソーセージ	・精白米・片栗粉・油・ごま ・ごま油・砂糖・ロールパン	・しょうが・切干大根・胡瓜・人参・キャベツ ・玉ねぎ・わかめ・バナナ・レタス	牛乳 ホットドッグ
14 木	ごはん ごぼうと鶏のてり煮 わかめときゅうりの酢の物 かきたま味噌汁 ミルクゼリー	クラッカー	・鶏肉・しらす干し・豆腐 ・たまご・牛乳・セラチン	・精白米・油・砂糖	・ごぼう・人参・わかめ・胡瓜・キャベツ ・玉ねぎ・ニラ・小松菜	牛乳 和風ツナおにぎり
15 金	ガパオライス ヤムウンセン 豆腐のスープ ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・鶏挽肉・ロースハム・豆腐 ・牛乳・きな粉	・精白米・砂糖・片栗粉 ・春雨・ごま油・食パン・バター	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・なす ・にんにく・しょうが・人参・胡瓜 ・小松菜・しいたけ	牛乳 きなこ シュガートースト
16 土	和風ツナスパゲティ キャベツのコールスロー ブロッコリーの豆乳スープ	ハイハイせんべい	・ツナ缶・鶏肉・豆乳・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖 ・じゃが芋・薄力粉・食パン	・玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ ・胡瓜・コーン・ブロッコリー	牛乳 ジャムサンド
18 月	ごはん すき焼き風 かぼちゃのサラダ もやしと青菜の味噌汁 ひとくちゼリー	野菜おせんべい	・豚肉・豆腐・牛乳 ・ツナ缶・チーズ	・精白米・しらたき・砂糖 ・片栗粉・マヨネーズ ・ぎょうざの皮	・白菜・人参・南瓜・胡瓜・レズン ・もやし・小松菜・玉ねぎ・しめじ・コーン	牛乳 餃子ピザ
19 火	ごはん 揚げ豆腐 ひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁 カルビスゼリー	りんごのゼリー	・豆腐・鶏ひき肉・たまご ・油揚げ・セラチン・牛乳	・精白米・砂糖・油・バター ・薄力粉	・貝割れ・ねぎ・ひじき・人参 ・グリーンピース・キャベツ・玉ねぎ・しめじ	牛乳 チーズクッキー
20 水	ロールパン フライドチキン ブロッコリーのサラダ コーンポテトスープ 甘夏かん	ミレービスケット	・鶏肉・豆乳・牛乳・たまご ・クリーム	・ロールパン・お好み焼き粉 ・油・砂糖・じゃがいも ・片栗粉・ホットケーキミックス	・にんにく・ブロッコリー・人参・パプリカ ・クリームコーン・コーン・玉ねぎ ・甘夏・もも缶	牛乳 誕生日ココア カップケーキ
21 木	ごはん 鮭のうめ焼き ほうれん草のごまマヨ和え キャベツ豚汁 パナナ	クラッカー	・さけ・豚肉・牛乳 ・油揚げ	・精白米・マヨネーズ・ごま ・砂糖	・梅干し・長ねぎ・ほうれん草・人参・もやし ・キャベツ・しめじ・玉ねぎ・バナナ	牛乳 こぎつねおにぎり
22 金	サンマメン のし焼売 胡瓜の中華和え ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・豚肉・豚挽肉・鶏挽肉 ・豆腐・牛乳・たまご ・脱脂粉乳	・中華めん・砂糖・片栗粉 ・ごま油・食パン・バター	・人参・もやし・白菜・玉ねぎ・ねぎ ・しょうが・グリーンピース・胡瓜 ・塩昆布・みかん缶・もも缶	牛乳 フレンチトースト
23 土	手作りハヤシライス キャベツのフレンチサラダ ヨーグルト	ハイハイせんべい	・豚肉・ヨーグルト ・牛乳・かつお節	・精白米・バター・薄力粉 ・油・砂糖	・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・にんにく ・トマト缶・ピューレ・キャベツ	牛乳 茶飯おにぎり
25 月	ごはん ひじきとツナのたまご焼き さっぱりマカロニサラダ 生揚げの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・たまご・生揚げ	・精白米・油・マカロニ ・砂糖・薄力粉・バター	・ひじき・玉ねぎ・人参・キャベツ・胡瓜 ・コーン・しめじ・小松菜・オレンジ	牛乳 手作りマドレーヌ
26 火	ごはん 鯖の香味照り焼き 棒棒鶏サラダ もやしと竹輪のスープ ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・さば・鶏肉・竹輪・セラチン ・牛乳・豚肉	・精白米・砂糖・ごま油・ごま ・砂糖・マカロニ・バター	・しょうが・ねぎ・胡瓜・キャベツ・もやし ・人参・わかめ	牛乳 マカロニ ナポリタン
27 水	食パン チリコンカン ブロッコリーとツナのサラダ 白菜とたまごのスープ パナナ	ミレービスケット	・鶏挽肉・豚挽肉・水煮大豆 ・ツナ缶・たまご・牛乳 ・油揚げ	・食パン・砂糖・片栗粉 ・マヨネーズ・精白米	・にんにく・玉ねぎ・グリーンピース ・トマト缶・ブロッコリー・人参 ・白菜・えのき	牛乳 ひじきごはん おにぎり
28 木	ごはん 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきとツナのサラダ じゃが芋の味噌汁 ひとくちゼリー	クラッカー	・豚肉・ツナ缶・油揚げ ・牛乳・豆乳・脱脂粉乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・マヨネーズ・ごま・じゃがいも ・薄力粉・バター	・人参・玉ねぎ・れんこん・大根・いんげん ・ひじき・人参・小松菜・えのき・レズン	牛乳 レズンクッキー
29 金	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこベイビー	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳・粉チーズ	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・食パン・バター・ごま	・にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・胡瓜・みかん缶・もも缶 ・パイン缶	牛乳 カルシウムラスク
30 土	あんかけ焼きそば さつま芋とレズンのサラダ 小松菜のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・生揚げ・牛乳	・中華めん・ごま油・砂糖 ・片栗粉・さつまいも・パイ皮	・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・もやし ・レズン・えのき・小松菜	牛乳 シュガーパイ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養素	495kca	16.0g	11.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養素	496kca	17.7g	15.6g	199mg	1.6mg	157μg	0.26mg	0.22mg	22mg	3.1g	1.7g
幼児基準栄養素	585kca	19.0g	13.0g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養素	581kca	21.4g	18.4g	222mg	2.0mg	197μg	0.33mg	0.38mg	28mg	3.8g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

食育だより

りとせ橋本こども園【令和8年 5月号】

新緑が美しい季節となりました。子ども達は新しい環境にもだいぶ慣れて食欲も出てきたようです。これからの季節は体を動かした後に汗をかくことが増えるので、しっかり水分補給をして体調管理に気をつけて過ごしましょう。

生活リズムを整えましょう「早寝・早起き・朝ごはん」

新しい環境に慣れてきたと同時に、疲れが出てくるころでもあります。特に長期休暇の後は生活リズムが乱れやすく体調も崩しがちです。生活リズムを整える「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

早寝



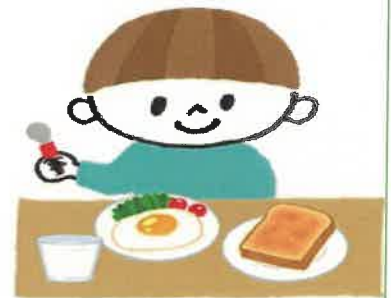
睡眠時に分泌されるホルモンは骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりする効果があります

早起き



朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、1日のリズムが整いやすくなります

朝ごはん



朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、頭と体の働きが活発になります。

5月5日は



五節句の一つでもある端午の節句は、昭和23年に「こどもの日」として国民の休日に制定されました。こどもの人格を重んじ、幸福をはかるとともに、母に感謝することを趣旨とされています。園では7日にこどもの日献立を提供します。



旬の食材 甘夏

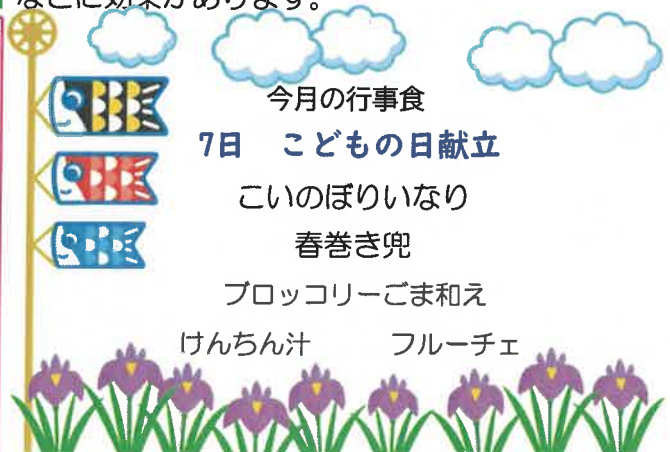
夏みかんの枝変わり種として発見された甘夏は、夏みかんよりも酸味が抜けるのが早く甘みを強く感じる爽やかな味わいが特徴です。ビタミンCと食物繊維が豊富で、美肌や免疫力向上、便秘改善などに効果があります。



ご当地ラーメンを食べよう

神奈川県 サンマーメン

野菜や肉を炒めてあんかけにし、ラーメンスープの上に乗せた料理です。横浜中華街で発祥し、現在では神奈川県全域に広まっています。もやしや白菜豚肉などを炒め、醤油ベースのスープが一般的です
22日 提供予定



今月の行事食

7日 こどもの日献立

こいのぼりいなり

春巻き兜

フロッコリーごま和え

けんちん汁 フルーチェ