



# 5がつのよていこんだて



あおともほいくえん

		ひるしょく	おやつ	「ねつ」や「ちから」になるもの	「ち」や「にく」「ほね」になるもの	「からだのちょうし」をととのえるもの	えねるぎー	たんぱくしつ	しじつ	えんぶん	おてっだい
20	げつ	ふきのたきごみごはん さけのしおこうじやき ごぼうさらだ あさりのみそしる	ぎゅうにゅう いんどさもさ すていっくきゅうり	こめ、じゃがいも あぶら、さんおんとう	ぎゅうにゅう、さけ ぶたひきにく、あさり とりにく、かまごこ ごま	にんじん、きゅうり、ごぼう ふき、しめじ、たまねぎ はねぎ	512 kcal	25 g	16 g	2.3 g	
7	か	こいのぼりかれーらいす きゃべつをつなさらだ ぶちとまと こーんすーぷ	ぎゅうにゅう かしわもち(4さい) おかかおにぎり いちご	こめ、じゃがいも あぶら、さんおんとう	ぎゅうにゅう、つな、えび かつおぶし	たまねぎ、いちご、きゃべつ にんじん、こーん、いんげん みにとまと、れーすん、わかめ	640 kcal	20 g	17 g	2.4 g	
21	か	とうふとやさいのそぼろどん かるしうむかきあげ みにとまと だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう もちもちばん いちご	こめ、さつまいも しらたまこ、こむぎこ さんおんとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、もめんとうふ とりにく、とうにゅう あぶらあげ、しらす くろごま	いちご、ほうれんそう、だいこん もやし、みにとまと、にんじん しょうが、あおりの、にんにく こーん	594 kcal	21 g	17 g	2.2 g	
8	すい	しろばん たんどりーちきん びーまんとにんじんのつな やさいすーぷ	ぎゅうにゅう わかめおにぎり おれんじ	こめ、ろーるばん じゃがいも、さんおんとう	ぎゅうにゅう、とりにく よーくると、つな	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん きびーまん、びーまん、こーん わかめ、にんにく、おれんじ	547 kcal	24 g	15 g	2.7 g	
9	もく	げんまいごはん いわしのはんぱーぐ あすばらのごまあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう こくとうむしばん りんご	こめ、じゃがいも、げんまい ほっとけーきこ、くろさとう ばんこ、さんおんとう	ぎゅうにゅう、いわし とうにゅう、ぶたにく みそ、ごま	りんご、たまねぎ、もやし、 ぐりーんあすばら、にんじん わかめ、しょうが	563 kcal	22 g	14 g	1.1 g	
10	きん	ごはん あすばらのかれーころっけ もやしとにんじんのなむる わんたんすーぷ	ぎゅうにゅう ざくざくくつきー ばなな	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、さんおんとう、 こーんふれーく、ごまあぶら まーがりん	ぎゅうにゅう、とりにく はむ、ごま	ばなな、もやし、にんじん ちんげんさい、たまねぎ、たけのこ ぐりーんあすばら、わかめ しいたけ	677 kcal	18 g	21 g	1.9 g	
11	ど	じゃーじゃーめん じゃがいものきんぴら ちーず ちゅうかすーぷ	ぎゅうにゅう ぶどうばん ばなな	うどん、ぶどうばん、 じゃがいも、さんおんとう あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、ちーず、ペーこん	ばなな、ちんげんさい、きゃべつ にんじん、たまねぎ、ねぎ ひじき、にんにく	756 kcal	27 g	23 g	3.1 g	
13	げつ	げんまいごはん さけのかおりみそやき ひじきのごもくに けんちんじる	ぎゅうにゅう おからなげつと かわちばんかん	こめ、さといも、げんまい こんにやく、あぶら かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さけ、おから とりにく、あぶらあげ みそ、だいたす、ごま かつおぶし	なつみかん、だいこん、にんじん しめじ、ごぼう、ねぎ、ひじき	571 kcal	30 g	20 g	2.3 g	
14	か	げんまいごはん あげだしとうふのやさいあんかけ きゃべつのごまねーすあえ あおなとしめじのすましじる	ぎゅうにゅう かぼちゃぶりん そらまめ	こめ、げんまい、さとう かたくりこ、まよねーす あぶら	ぎゅうにゅう、とうにゅう もめんとうふ、ちくわ なると、ごま かつおぶし	きゃべつ、そらまめ、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ、こまつな えのき、しめじ、きぬさや、きくらげ しょうが、こなかんでん	582 kcal	22 g	17 g	1.9 g	
15	すい	じゃむさんど かじきのかれーむにえる かりこりさらだ きゃべつすーぷ	おちゃ のりじゃこおにぎり おれんじ	しょくばん、こめ、まーがりん こむぎこ、あぶら さんおんとう	かじき、ペーこん、ごま しらすほし	おれんじ、きゃべつ、とまと たまねぎ、きゅうり、れんこん にんじん、こーん、れたす、じゃむ やきのり、あおりの	472 kcal	19 g	13 g	2.4 g	
16	もく	つなとまとすばげっていー とりにくのまーまれーどやき あげじゃこさらだ ぼてとすーぷ	ぎゅうにゅう さつまいもどーなつ りんご	すばげってい、じゃがいも さつまいも、ほっとけーきこ まーがりん、あぶら こむぎこ、さんおんとう	ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、つな、しらす	りんご、たまねぎ、きゃべつ にんじん、とまと、なす、きゅうり いんげん、びーまん、まーまれーど ばせり	606 kcal	26 g	18 g	2.5 g	
17	きん	ごはん あじのいそかあげ おいものしらあえ きりほしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう べじまふいん いちご	こめ、さつまいも、ばんこ ほっとけーきこ、あぶら まーがりん、さんおんとう こむぎこ	ぎゅうにゅう、あじ、とうふ とうにゅう、あぶらあげ みそ、つな、ペーこん ごま	いちご、たまねぎ、にんじん こまつな、ぐりーんびーす きりほし、こーん、あおりの	565 kcal	21 g	20 g	1.6 g	
18	ど	ごもくチャーはん かぼちゃのさらだ だいこんすーぷ	ぎゅうにゅう こーんふれーく ばなな	こめ、こーんふれーく まよねーす、あぶら	ぎゅうにゅう、はむ やきぶた、ペーこん	ばなな、かぼちゃ、きゅうり だいこん、こーん、ぐりーんびーす たまねぎ、にんじん	575 kcal	16 g	16 g	2 g	

\*献立は都合により変更することがあります。  
\*マヨネーズ・マーガリン・パンは卵・乳なしのものを使用しています。  
\*栄養価は3歳以上児の数値になります。

## 遠足に行きます！

2歳ばら 5月15日(水)  
3歳うめ 5月16日(木)  
4歳さくら・5歳ひまわり 5月14日(火)  
お弁当のご協力をお願い致します。  
それに伴い、5月9日(木)はお弁当の練習をします。  
2歳以上は空のお弁当箱をご用意ください。

## 今月の行事食 5月7日(火)

お昼ごはん  
こいのぼりカレー  
キャベツのツナサラダ  
ﾌﾞﾙﾄﾞ  
ﾌﾞﾙﾄﾞ

おやつ  
柏餅(3歳以上)  
おかかおにぎり  
いちご



## 今月のレシピ

### かぼちゃプリン(卵・乳不使用)

南瓜 120g グラニュー糖 32g  
豆乳 220g 水 32g  
砂糖 24g  
粉寒天 1g弱  
水 10cc

①寒天は50度のお湯でふやかしておく。  
②かぼちゃは柔らかくなるまで蒸す。  
③A-ス状にした②と豆乳・①と砂糖を混ぜる。  
④カップに入れて冷やす。  
⑤グラニュー糖と水を入れ加熱し、冷ました後④にかけて食べる。

## ばら組の食事の様子



森の部屋のお兄さん・お姉さんになったばら組の子ども達。苦手な野菜も「ばらさんだから」と少しづつ頑張って食べるようになりました。お皿をピカピカにすると「みて！ピカピカになったよー。」と嬉しそうにみんなに見せています。