

5月のこんだてひょう



こまぎのほいくえん

日	曜日	昼食	熱・力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前のおやつ	午後のおやつ
1 15 29	金	ごはん えのき茸のみそ汁 てりやきチキン いり卵 ハム春雨サラダ オレンジ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">てりやきチキン丼にしよう!!</div>	米 春雨	鶏もも肉 卵 ハム	えのき茸 きゅうり 長ねぎ オレンジ	リンゴジュース	牛乳 コーンフレーク
2 16 30	土	ほうれん草とベーコンのスパゲティ 牛乳 ブロッコリーの塩昆布あえ プリン	スパゲティ	ベーコン 牛乳	ブロッコリー ほうれん草	リンゴジュース	のむヨーグルト くるくるパン
18	月	ふりかけごはん 豆腐とほうれん草のみそ汁 揚げ魚のネギソース ポイルもやし いんげんのみそマヨサラダ キウイフルーツ	米	金目鯛 豆腐	もやし 長ねぎ いんげん ほうれん草 キウイフルーツ	のむヨーグルト	牛乳 ☆ごまとチーズの スティックケーキ
19	火	クリームサンド コーンポタージュ タンドリーチキン スパゲティソテー コールスロー ゼリー	食パン スパゲティ	鶏もも肉 ハム 牛乳	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	牛乳	麦茶 ☆コロコロ きな粉ごはん
20	水	ごはん 春雨スープ 豆腐つくね ごぼうサラダ いんげんとじゃこのつくだ煮 オレンジ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ごはんにつくだ煮をのせて食べよう!!</div>	米 春雨	豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 じゃこ	いんげん ごぼう 人参 レタス 長ねぎ 大葉 オレンジ	のむヨーグルト	牛乳 ☆スイートポテト
7 21	木	バターロール わかめとコーンのスープ グラタン ウィンナーソテー キャベツとじゃこのサラダ ヨーグルト <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">パンに切れ目が入ってるよ!!</div>	バターロール マカロニ	ウィンナー ベーコン じゃこ ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ わかめ 長ねぎ コーン	のむヨーグルト	リンゴジュース ☆おにぎり (塩昆布) 小魚
8 22	金	カレーライス えのき茸のスープ アスパラのオーロラサラダ メロン	米 じゃがいも	豚もも肉 卵 ベーコン	アスパラ 人参 えのき茸 玉ねぎ メロン	のむヨーグルト	牛乳 ☆ホットロール サンド
9 23	土	タンタンうどん 牛乳 もやしとじゃこの炒めもの ゼリー	ゆでめん	豚ひき肉 じゃこ	もやし にら 長ねぎ しいたけ	オレンジジュース	のむヨーグルト カステラ
11 25	月	ごま塩ごはん わかめのみそ汁 しゅうまい 野菜炒め ひじきの煮物 プリン	米	豚ひき肉	ひじき もやし 人参 にら わかめ 長ねぎ	リンゴジュース	牛乳 ☆パンせんべい
12 26	火	ドッグパン カレースープ かじきまぐろのから揚げ 織キャベツ ブロッコリーのホットサラダ キウイフルーツ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">パンに切れ目が入ってるよ!!</div>	ドッグパン じゃがいも スパゲティ	かじきまぐろ ベーコン ハム	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ コーン キウイフルーツ	のむヨーグルト	オレンジジュース ☆蒸しパン
13 27	水	わかめごはん 小松菜のみそ汁 ポークジンジャー コーンソテー 切り干し大根のポン酢サラダ ヨーグルト	米	豚ロース肉 ヨーグルト	切り干し大根 玉ねぎ 小松菜 きゅうり 長ねぎ コーン	オレンジジュース	牛乳 ☆きな粉クッキー
14 28	木	ソフトフランス クリームシチュー 豆腐入りミートローフ フライドポテト ほうれん草とコーンのサラダ メロン	ソフトフランス じゃがいも	豚ひき肉 豆腐 豚もも肉 ツナ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン メロン	牛乳	麦茶 ☆おにぎり (たけのこごはん)

～元気な体を作る～

元気な体を作るためには、睡眠、栄養をしっかりとして疲れないようにすることが大切です。栄養をしっかり体にとりいれるために生活リズムを正し、朝、昼、夜の食事をきちんと食べましょう。特に朝は忙しいので大変ですが、乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。朝食から1日をスタートさせることを心がけ、新型コロナウイルスに負けない元気な体を作りましょう。

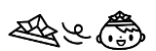
～今月の平均摂取量～

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	458kcal	17.1g	14.6g
3歳以上児	560kcal	21.3g	18.7g





5月のこんだてひょう



8~12か月 離乳食

こまぎのほいくえん

日	曜日	昼 食	おやつ
1 15 29	金	軟飯（おかゆ） えのき茸のスープ 豆腐ときゅうりの和風煮 オレンジ	マンナ
2 16 30	土	軟飯（おかゆ） ほうれん草のスープ 鶏ささみとじゃがいもの和風煮 プリン	ベビー せんべい
18	月	軟飯（おかゆ） もやしのスープ 鮭とほうれん草の和風煮 キウイフルーツ	たまご ポーロ
19	火	スティックパン（パンがゆ） キャベツのスープ 鶏ささみときゅうりの和風煮 ゼリー	マンナ
20	水	軟飯（おかゆ） レタスのスープ 豆腐入り鶏団子と人参の和風煮 オレンジ	ベビー せんべい
7 21	木	スティックパン（パンがゆ） ほうれん草のスープ 鶏ささみとキャベツの和風煮 プリン	たまご ポーロ
8 22	金	軟飯（おかゆ） えのき茸のスープ 豆腐と人参の和風煮 メロン	マンナ
9 23	土	軟飯（おかゆ） ほうれん草のスープ 肉じゃが風煮 ゼリー	ベビー せんべい
11 25	月	軟飯（おかゆ） わかめともやしのスープ 肉団子と人参の和風煮 プリン	たまご ポーロ
12 26	火	スティックパン（パンがゆ） キャベツのスープ 鮭とブロッコリーの和風煮 キウイフルーツ	マンナ
13 27	水	軟飯（おかゆ） 小松菜のスープ 鶏ささみときゅうりの和風煮 プリン	ベビー せんべい
14 28	木	スティックパン（パンがゆ） じゃがいもと人参のスープ 豆腐入り肉団子とほうれん草の和風煮 メロン	たまご ポーロ



※ 水分補給・おやつは、麦茶、アクアライトの中から出します。

※ 都合により一部、変更する場合があります。