

5月献立表

摩耶保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後のおやつ	
01 （木）	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ	米、砂糖、カルソ トクキー、マヨド レ、油	豚肉こま、ツナ 油漬、スキムミ ルク	たまねぎ、バナナ、みか ん缶、パイン缶、にんじ ん、しめじ、もも缶、きゅう り、切り干しだいこん、グ リンピース(冷凍)	ハヤシルウ ソ フト、ケチャッ プ、中濃ソース	ヨーグルト ヨーグルト和え カルソフトクッキー	エネルギー 370 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 10.2 g カルシウム 264 mg
02 （金）	スタミナ丼 中華スープ	米、片栗粉、砂 糖、油	豚肉(肩ロー ス)、スキムミル ク、鶏むね肉 (皮付き)	たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、 もやし、にら、コー ン(冷凍)、干しし いたけ、にんにく	しょうゆ、醤油 ラーメンスープ (コーゲツ)、み りん	豆乳 クレープ ミルク	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 208 mg
07 （水）	御飯 炒り豆腐 小松菜のしらす和え 清汁	米、さつまいも、 じゃがいも、黒 砂糖、砂糖、 油、小麦粉	木綿豆腐、スキ ムミルク、豚ひき 肉、凍結液卵、 鶏むね肉、しら す干し	こまつな、たまね ぎ、にんじん、グ リンピース(冷 凍)、干ししいた け、わかめ、こん ぶ(だし用)	しょうゆ、みり ん、かつおだし パック、ベーキ ングパウダー	豆乳 カップケーキ ミルク	エネルギー 436 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 10.1 g カルシウム 339 mg
08 （木）	御飯 かつおの竜田揚げ 青菜の納豆和え みそ汁(さつまいも)	米、小麦粉、さ つまいも、油、 砂糖、片栗粉	かつお(春)、木 綿豆腐、スキム ミルク、豚肉こ ま、挽きわり納 豆	こまつな、にん じん、えのきた け、板こんにゃ く、ねぎ、しょう が、こんぶ(だし 用)	米みそ(甘み そ)、しょうゆ、か つおだしパック	野菜ジュース ちんすこうショコラ ミルク	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 255 mg
09 （金）	カレーソーススパゲティー コンソメスープ バナナ	マカロニ・スパ ゲティー、米、 砂糖、いりごま、 油	牛乳、豚ひき 肉、だいず水 煮、ウインナー	たまねぎ、バナナ、だい こん、にんじん、かぼ ちゃ、トマト、こまつな、 コーン(冷凍)、グリン ピース(冷凍)	カレールウ、米 みそ(甘みそ)、 みりん、コンソメ	ヨーグルト みそ焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.4 g カルシウム 210 mg
12 （月）	茶飯 鶏肉のかわり焼 キャベツの昆布和え 清汁(さつまいも)	米、食パン、さ つまいも、片栗 粉、マヨドレ、砂 糖	鶏もも肉、スキム ミルク、ベーコン、 ピザ用チーズ、し らす干し、塩こん ぶ、かつお節、あ おのり	たまねぎ、にん じん、キャベツ、 しめじ、ねぎ、 しょうが、こんぶ (だし用)	しょうゆ、かつお だしパック、みり ん、食塩	豆乳 しらすピザ ミルク	エネルギー 437 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 9.2 g カルシウム 262 mg
13 （火）	マーボー丼 春雨スープ	米、小麦粉、砂 糖、バター、は るさめ、片栗 粉、油	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 凍結液卵	はくさい、にんじ ん、こまつな、え のきたけ、ね ぎ、干ししいた け、しょうが	米みそ(甘み そ)、しょうゆ、 酢、コンソメ、 ベーキングパウ ダー	野菜ジュース マーブルケーキ 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.1 g カルシウム 249 mg
14 （水）	さくら御飯 魚のあんかけ みそ汁（切干大根） りんご	米、バター、片 栗粉、焼ふ(車 ふ)、油、砂糖、 グラニュー糖	あじ、スキムミル ク、豚肉(ばら)、 カットわかめ	たまねぎ、りんご、 にんじん、しめじ、 えのきたけ、ビー マン、切り干しだ いこん、こんぶ(だ し用)	しょうゆ、米みそ (甘みそ)、かつ おだしパック、 酢	豆乳 お麩ラスク ミルク	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.5 g カルシウム 230 mg
15 （木）	食パン ハンバーグ マカロニサラダ 豆乳スープ	食パン、マカロ ニ、砂糖、片栗 粉、マヨドレ	調製豆乳、豚ひ き肉、鶏ひき 肉、スキムミル ク、ベーコン、ツ ナ油漬、おから	たまねぎ、かぼ ちゃ、にんじ ん、こまつな、ほ うれんそう	ケチャップ、中 濃ソース、コンソ メ、しょうゆ	野菜ジュース かしわ餅 ミルク	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 260 mg
16 （金）	きのこご飯 春雨サラダ 中華スープ	米、強力粉、も ち米、砂糖、マ ヨドレ、はるさ め、米ぬか油、 片栗粉、油	スキムミルク、鶏 むね肉(皮付 き)、卵、ツナ油 漬、ベーコン	たまねぎ、にんじん、こまつ な、まいたけ、しめじ、 みかん缶、えのきたけ、 どうもろこし(冷凍)、コー ン(冷凍)、干ししいたけ	しょうゆ、醤油 ラーメンスープ (コーゲツ)、み りん、ベーキン グパウダー、食 塩	ヨーグルト ヨーグルトパン ミルク	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 263 mg
19 （月）	そらまめ御飯 筑前煮 みそ汁(生揚げ) バナナ	食パン、米、さと いも、砂糖、油	生揚げ、鶏もも 肉、スキムミル ク、豚肉こま	バナナ、にんじん、板こ んにやく、たまねぎ、そら まめ、いちごジャム、こまつ な、れんこん、えのき たけ、ごぼう、グリンピー ス(冷凍)、干ししいたけ	かつおだし汁、 米みそ(甘み そ)、しょうゆ、 みりん、食塩	豆乳 ジャムサンド ミルク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 7.9 g カルシウム 284 mg
20 （火）	御飯 味噌カツ 水菜のおかかあえ えのき汁	米、ビーフン、 パン粉、小麦 粉、油、砂糖、 すりごま、ごま油	豚肉(ロース)、 豚肉(ばら)、凍 結液卵、ベーコ ン、赤みそ、か つお節	野菜ジュース、たまね ぎ、みずな、にんじん、 えのきたけ、緑豆もや し、しめじ、ピーマン、干 ししいたけ、こんぶ(だし 用)	しょうゆ、かつお だしパック、みり ん、中濃ソース	野菜ジュース 焼きビーフン 野菜ジュース	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.3 g カルシウム 152 mg
21 （水）	御飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のごま和え なめこ汁	さつまいも、米、 砂糖、油、片栗 粉、いりごま、す りごま	絹厚揚げ四角、 木綿豆腐、スキ ムミルク、豚ひき 肉、油揚げ	たまねぎ、こまつ な、にんじ ん、なめこ水 煮、グリンピース	かつおだし汁、 しょうゆ、米みそ (甘みそ)、みり ん、酢	ヨーグルト 大学芋 ミルク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.9 g カルシウム 320 mg
22 （木）	御飯 さわらのねぎ味噌焼き 水菜のドレッシング和え 清汁(豆腐)	米、小麦粉、砂 糖、油	さわら、木綿豆 腐、凍結液卵、 スキムミルク、カ ルピス、豚肉(ば ら)、きな粉	にんじん、はくさ い、みずな、こ まつな、緑豆も やし、えのきた け、葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、 野菜いっぱいドレッシン グ和風、米みそ(甘み そ)、みりん、ベーキン グパウダー	豆乳 きなこカステラ カルピスミルク	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 251 mg
23 （金）	御飯 肉じゃが 白菜のおかか和え みそ汁（高野豆腐）	じゃがいも、米、 小麦粉、マーガ リン、砂糖、すり ごま、油	牛乳、豚肉(ば ら)、凍り豆腐、 かつお節、カツ トわかめ	たまねぎ、はくさ い、にんじん、し めじ、グリンピー ス(冷凍)、こん ぶ(だし用)	米みそ(甘み そ)、しょうゆ、 みりん、かつお だしパック、 ベーキングパウ ダー	野菜ジュース 胡麻クッキー 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 21.5 g カルシウム 212 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後のおやつ	
26 － 月 夏 －	カレーライス スイートポテトサラダ(コーン) 夏みかん	米、じゃがいも、さつまいも、大島ぜりーの素、マヨドレ、油	豚肉こま	野菜ジュース、たまねぎ、なつみかん、にんじん、コーン缶、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	キッズカレールウ 甘口	ヨーグルト 野菜ゼリー ウエハース	エネルギー 518 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 10.8 g カルシウム 118 mg
27 － 火 －	三色丼 みそ汁(キャベツ)	米、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、冷凍玉子そばろ、スキムミルク、油揚げ、かつお節、カットわかめ	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、コーン(冷凍)、えのきたけ、干しいたけ	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	豆乳 コーンの蒸しまんじゅう ミルク	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 7.8 g カルシウム 277 mg
28 － 水 －	ひじき御飯 卵焼き もやしのおかか和え 清汁(さつまいも)	米、もち米、さつまいも、砂糖、油	卵、鶏ももこま、スキムミルク、ツナ油漬、鶏むね肉(皮付き)、きな粉、油揚げ、ひじき、かつお節	もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、とうもろこし(冷凍)、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	野菜ジュース きな粉もち ミルク	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 11.2 g カルシウム 248 mg
29 － 木 －	御飯 鶏の唐揚げ かぼちゃのサラダ すまし汁	米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、バター、マヨドレ	鶏もも肉、スキムミルク、絹ごし豆腐、豚肉こま	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、みずな、にんじん、しめじ、とうもろこし(冷凍)、しょうが	しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー	豆乳 スコーン ミルク	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 243 mg
30 － 金 －	御飯 魚の味噌やき ほうれん草の胡麻和え 芋煮汁	米、ミレービスケット、さつまいも、じゃがいも、さといも、砂糖、片栗粉、いりごま	まめびよ、さば、油揚げ	ほうれんそう、板こんにゃく、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、米みそ(甘みそ)、みりん、かつおだしパック	ヨーグルト ミレービスケット まめびよ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.5 g カルシウム 206 mg

もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですよね。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しくなるかもしれません。食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

★献立づくりのポイント

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。以下に献立づくりのポイントを記載します。

1・食事は「主食＋主菜＋副菜」が基本

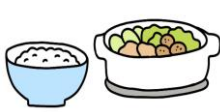


主食：ごはん、パン、麺など
主菜：肉、魚、卵、豆腐などを使った料理
副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った料理
汁物：野菜や海藻などを使った汁、スープ
その他：乳製品、果物

主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK！



主菜・副菜・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」でOK！



主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK！



2・軸となる主菜はローテーションさせる

主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

	月	火	水	木	金	土	日
和食	冷奴	照り焼き	煮魚	肉じゃが	卵焼き	酒蒸し	牛丼
洋食	豆腐バーグ	トマト煮	ムニエル	ポークソテー	スコッチエッグ	サケフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	パンパンジー	エビマヨ	酢豚	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め

3・副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切



季節の食材



色の組み合わせ



きのこ・海藻をプラス



食への関心が高まり、食べる意欲が向上



自分の意見が反映されることで満足感アップ



家族のコミュニケーションが増える

4・「副菜・汁」は「主菜」に合わせる

副菜や汁は、主菜を決めた後で、調和を考えて決めると献立全体のバランスがよくなり、満足感がアップします。

・味の濃淡でおいしく食べる

主菜が濃い味付けなら、副菜はあっさり、主菜が淡泊なら、副菜はしっかりとした味付けにするとバランスがよくなります。



・異なる調理法でおいしく食べる

主菜が揚げ物なら、副菜は茹でたり和えたりするなど、調理法をかえてみましょう。



・彩りの良さで食欲アップ

赤・黄・緑等、食卓が華やかになるように、彩りを意識しましょう。

★無理をせず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」に思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイント。献立づくりは、毎日のことなので、完璧を目指さず、「楽しむ」ことを忘れずに、ご自身のペースで続けていきましょう。

1・「手抜き」のコツ



定番メニューを持つ



市販品を活用



調味料を工夫する

2・「計画性」のコツ



冷蔵庫の中身をチェック



週末に考えてまとめて買物



レシピサイトやアプリの利用

★家族みんなで献立を考えてみましょう

「今日は何を食べようか？何が食べたい？」と家族に聞いて、みんなで献立を考えることは、献立づくりの負担が減るだけでなく、子どもにとってもメリットがあります。