




# 5月

## 給食メニュー



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	土	ごはん	カレーライス、きのこスープ、フルーツカクテル	牛乳、豆パン
2	日			
3	月			
4	火			
5	水			
6	木	パン	マカロニスープ、鶏肉のバーベキューソース、スイートポテトサラダ 	牛乳、昆布おにぎり
7	金	ごはん	おかず汁、鮭の照り焼き、じゃが芋のきんぴら	牛乳、おから蒸しパン
8	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、パイナップルゼリー	牛乳、ジャムパン
9	日			
10	月	ごはん	豚肉となめこのみそ汁、ぎせい豆腐、ほうれん草のサラダ	牛乳、ココアケーキ
11	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、肉じゃが、おくらとちくわの海苔あえ	牛乳、おやつベーコンスパゲティ
12	水	ごはん	豚丼、大根と油揚げのみそ汁、キャベツのゆかりあえ	牛乳、チーズラスク
13	木	パン	ミルクスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、パスタサラダ	牛乳、いちご豆乳ゼリー
14	金	ごはん	五目汁、白身魚の磯辺揚げ、ほうれん草のナムル 	牛乳、どら焼き
15	土	ごはん	豆腐と野菜のあんかけ丼、たまごスープ、バナナ	牛乳、クリームパン
16	日			
17	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、鶏つくね、キャベツの胡麻マヨネーズ	牛乳、大学芋
18	火	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、厚揚げの炒め物、小松菜のごまあえ	牛乳、フルーツ白玉
19	水	ごはん	カレーライス、白菜のスープ、フルーツヨーグルト	牛乳、ホットケーキ
20	木	パン	野菜スープ、キャベツメンチ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、焼きおにぎり
21	金	ごはん	豚汁、さばのごま焼き、ひじきと大豆の炒り煮	牛乳、パウンドケーキ
22	土	ごはん	みそすき丼、わかめスープ、ココアプリン	牛乳、あんぱん
23	日			
24	月	ごはん	豆腐と里芋のみそ汁、鶏ちゃん焼き、春雨サラダ	牛乳、ミニアメリカンドッグ
25	火	ごはん	白菜のスープ、ひき肉の春巻き、きゅうりの華風サラダ	牛乳、かぼちゃケーキ
26	水	めん	じゃこねぎおにぎり、ジャージャー麺、オレンジ	牛乳、カルピスゼリー
27	木	パン	豆乳スープ、ベーコンオムレツ、アスパラガスと人参のソテー 	牛乳、芋もち
28	金	ごはん	豆腐の旨煮椀、カレイの煮つけ、切干大根のカレー煮	牛乳、ミートトースト
29	土	ごはん	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、りんご	牛乳、バターパン
30	日			
31	月	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、豚肉の南部揚げ、きゅうりといり卵のサラダ	牛乳、さつま芋ガレット

### 子どものための献立作り

毎日の生活の中で、頭を悩ませる「献立づくり」。いつも栄養的に大丈夫か心配、子ども向けの献立はどんなもの？など、様々な悩みがあるようです。今回は、献立を考える際のポイントをお伝えします。献立づくりの負担を減らして、食事を楽しみましょう。

#### ☆献立づくりのポイント

##### 1、1汁2菜を基本とする

ごはんを中心として、1汁2菜の献立にすれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます。



##### 2、最初に主菜を決める

献立は、はじめに子どもの成長に欠かすことのできないたんぱく質源となる主菜を決め、その次に、主菜に合った副菜を考えるのがベスト。計画的に考えることで、日々の買い物の負担が減るだけでなく栄養バランスもよくなります。

##### 3、主菜に合わせて副菜を決める

副菜は、野菜や芋、きのこ、海藻などを組み合わせたおかずにしましょう。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。

いろいろな食材を食べることで、健康を維持することができます。

##### 4、汁は「出汁」をベースに具を決める

出汁は、子どもにとって安心できる味です。水分も多く、食事全体を食べやすくすると共に、具の選択肢が多く、主菜・副菜で不足する栄養素を補うことができます。野菜や芋中心として、たんぱく質源となる豆腐など上手に組み合わせましょう。食材は、主菜・副菜とかぶらないようにすることで、栄養バランスがさらにアップします。

##### 5、ごはんにも工夫

ごはんを7分つき米や胚芽米に変えるだけで、栄養素を効率よくとることができます。